EGETABLE CURE

دائرة المعارف

سبزی درمانی



مهدی عابدینی

بسم الله الرحمن الرحيم

سبزی درمانی

نویسنده

مهدی عابدینی

سرشناسه :	عابدینی ، مهدی.
عنوان و نام پدیدآور :	سبزی درمانی، مهدی عابدینی
مشخصات نشر :	قم : ییلاق یاران ، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری :	۱۱۲ ص.
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۷۷۲۲-۶۷-۱
وضعیت فهرست نویسی :	فیپا
موضوع :	سبزی درمانی – تغذیه – درمان با سبزی‌ها
رده بندی کنگره :	۵ ف ۲ ر /۶۳۳ RM
رده بندی دیویی:	۷۱۶/۲۳۱۷
شماره کتابشناسی ملی :	۹۲-۲۸۰۵۸۵۸ م

مرکز پخش : تهران، اتوبان آهنگ ، پلاک ۵۴

۰۲۱-۳۳۴۳۱۴۵۲

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۷۱

aienedanesh@yahoo.com

سبزی درمانی

مهدی عابدینی

ناشر .... ییلاق یاران

نوبت چاپ........................ اول ، ۱۳۹۳

تایپ و صفحه آرایی .... زهرا حسن خانی

قیمت .... ۴۰۰۰ تومان

شمارگان .... ۵۰۰ جلد

لیتوگرافی .... صیام

چاپخانه .... جعفری

مرکز پخش........................ انتشارات فن افزار

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۲۲-۶۷-۱ ** ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۲۲-۶۷-۱

فهرست

پیاز

پیاز گیاهی‌ست دو ساله، دارای برگ‌های توخالی و استوانه‌ای شکل. ساقه‌ی پیاز، تا ارتفاع یک متر هم می‌رسد که آن هم، استوانه‌ای و توخالی‌ست.

گل‌های پیاز، به رنگ سفید یا بنفش، به صورت چتر در انتهای ساقه دیده می‌شود. پیاز انواع مختلف دارد؛ مانند پیاز سفید، پیاز بنفش، پیاز قرمز و یا مخلوطی از قرمز و بنفش. پیاز از نظر طبّ قدیم ایران، گرم و خشک است و دارای خواص بسیاری‌ست.

➢ خصایص درمانی

۱. پیاز ادرارآوری؛ قوی‌ست.

۲. پیاز باکتری کُش است.

۳. همان‌طور که گفته شد، پیاز دارای انسولینِ گیاهی‌ست و استفاده از آن، قندخون را پایین می‌آورد. بیماران مبتلا به مرض قند، باید حتماً هر روز از آن استفاده کنند.

٤. اگر پیاز را له کنید و در زیر شکم شخصی که مبتلا به احتباس ادراری‌ست قرار دهید، ادرار را باز می‌نماید.

۵. پیازِ نیم پز، برای سوختگی‌ها نیز مؤثّر است.

۶. پیاز خام، محرّک قلب است.

۷. برای رفع دردهای عصبی، شربت پیاز بهترین داروست.[1]

۸. پیاز ترشی را برای از بین بردن یرقان، تقویت معده، روده و زیاد شدن اشتها مصرف می‌کنند.

۹. پیاز تقویت کننده و نرم کننده‌ی سینه است. برای این منظور، پیاز را آبپز کرده و بخورید.

۱۰. پیاز سنگ کلیه را خُرد می‌کند.

۱۱. پیاز پخته، ملیّن است.

۱۲. برای رفع خارش چشم، چند قطره، آب پیاز را در چشم بچکانید.

۱۳. برای درمان سنگینی گوش، آب پیاز را در گوش بچکانید.

۱۴. ماسک پیاز، روی صورت، خون را به طرف صورت می‌کشاند و رنگ پوست را درخشان می‌کند.

۱۵. پیاز چون گرم است، برای کسانی‌که طبع گرم دارند، مضرّ است و زیاده‌روی در خوردن آن، موجب فراموشی و سردرد می‌شود.

۱۶. پیاز لثه‌ها را محکم می‌کند.

۱۷. پیاز کلسیم دندان‌ها و استخوان‌ها را تقویت می‌کند و از نرمی استخوان جلوگیری می‌کند.

۱۸. پیاز معالج عفونت‌های مجاری تنفّسی؛ از قبیل: ورم گلو، بُرنشیت، گریپ و آسم می‌باشد.

---

۱. شربت پیاز به این صورت تهیّه می‌شود: ۱۰۰ گرم پیاز خام را با ۴۰۰ گرم آب مخلوط کرده و بپزید تا له شود، سپس ۴۰۰ گرم قند روی آن بریزید و بگذارید که جوش بزند تا قند حل شود؛ سپس آن‌را صاف کنید و در یخچال قرار دهید.

۱۹. برای رفع سموم بدن، پیاز توصیه می‌شود.

۲۰. برای آنکه پیاز زود هضم شود و آنهایی که معده‌ی حسّاس دارند، بتوانند آن را بخورند و از خواص آن استفاده کنند، باید موقع پختن پیاز، مقداری شکر روی آن بریزید و این عمل، هضم پیاز را آسان‌تر خواهد کرد.

۲۱. برای درمان اسهال، از پوست پیاز استفاده کنید. بدین صورت که پوست پیاز را بشویید و در مقداری آب، به مدّت ده دقیقه بجوشانید، سپس آن را در داخل دستمالی ریخته و فشار دهید، تا شیره‌ی آن گرفته شود. بعد این شیره را با شکر شیرین کنید و روزی چند فنجان از آن را بنوشید، تا اسهال کاملاً از بین برود.

۲۲. اگر پشه یا زنبور شما را گزید، فوراً یک پیاز را بریده و روی محلّ گزیدگی بگذارید درد و خارش، فوراً ساکت می‌شود.

۲۳. اگر از بوی پیاز ناراحت می‌شوید، می‌توانید بعد از خوردن پیاز، برای رفع بوی آن، باقلا پخته یا گردوی پخته یا نان سوخته بخورید.

۲٤. تخم پیاز، گرم و خشک است و برای ازدیاد نیروی جنسی، مصرف می‌شود.

۲۵. اگر از تخم پیاز، پمادی درست کنید و روی سر ببندید، از ریختن مو جلوگیری می‌کند.

۲٦. برای جلوگیری از بوی پیاز و اینکه اشک از چشمان شما

جاری نشود، می‌توان پیاز را در داخل ظرف بزرگ آب قرار دهید و در آب، آن را پوست بکنید.

۲۷. محقّقان می‌گویند؛ پیاز با وجود بوی ناخوشایند آن، سرشار از ویتامین و موادّ مفید است.

۲۸. به گزارش پایگاه اینترنتی الرایه، کارشناسان تغذیه می‌گویند؛ یکی از فواید مهمّ پیاز، ممانعت از لخته شدن خون انسان است.

۲۹. حکیمان در گذشته، از پیاز برای پیشگیری از بیماری‌های قلب و ریه استفاده می‌کردند.

۳۰. خوردن آب پیاز، برای معالجه‌ی زکام و آنفلوآنزا، ریزش مو و زیبایی چهره نیز توصیه می‌شود.

از خوردن سیر، پیاز و ترشی تا اندازه‌یی در ماه آذر، باید پرهیز کرد. نوشیدن مُسهل و استعمال فصد و حجامت در این ماه پسندیده است.[۱] حضرت امام جعفر صادق﷣ فرمودند: پیاز بخورید، زیرا پیاز، دارای سه خاصیت مفید است:

۱. لثه‌ها را قوی و محکم می‌سازد.

۲. دهان را خوشبو می‌کند.

۳. نیروی جنسی (قوّه‌ی باه) را زیاد می‌کند.[۲]

---

۱. طب الرضا﷣.

۲. نقل از **فصول المهمه**، حرّ عاملی(ره)، ص۱۳۷.

ترب و تربچه

به‌طور کلّی، دو نوع ترب وجود دارد:

۱. ترب سیاه که معمولاً در پائیز برداشت می‌شود.

۲. تربچه که به رنگ‌های مختلف قرمز و صورتی و به شکل‌های دراز و گرد وجود دارد. ترب از نظر طبّ قدیم ایران، گرم و خشک است و از زمان‌های بسیار قدیم، برای درمان بسیاری از بیماری‌ها به کار می‌رفته است.

➢ خصایص درمانی

۱. ترب برای دفع سنگ‌های صفراوی مفید است.

۲. ترب در برخی اشخاص، تولید گاز و آروغ می‌کند و تخم آن، گاز و نفخ را از بین می‌برد.

۳. ترب برای درمان نقرس و روماتیسم مفید است.

٤. برگ ترب، اگر با غذا خورده شود، به هضم غذا کمک می‌کند.

۵. آب برگ ترب، برای تقویت چشم مفید است.

٦. تربَ برای درمان یرقان مفید است.

۷. تخم ترب، درد را تسکین می‌دهد.

۸. در صورت مسمومیت غذایی، مقداری تخم ترب را همراه با سکنجبین، به بیمار بدهید، باعث استفراغ می‌شود و معده را پاک می‌کند.

۹. برای مداوای زخم‌های بدن، از ترب و عسل، ضماد تهیّه کرده و روی زخم بگذارید.

۱۰. ۱۰ دم کرده‌ی ترب، ادرارآور است و برای درمان حبس‌البول به کار می‌رود.

۱۱. تخم ترب، ادرارآور و قاعده‌آور است.[۱]

۱۲. دم کرده‌ی ریشه‌ی ترب، تقویت کننده‌ی بدن است.

۱۳. خوردن تخم ترب، ترشّح شیر را زیاد می‌کند.

۱٤. جوشانده‌ی ترب، برای درمان اسهال خونی مفید است.

۱۵. تخم ترب، اشتهاآور است.

---

۱. زیاده‌روی در خوردن ترب دل پیچه ایجاد کرده و برای دندان و گلو مضر است.

۱۶. برای از بین بردن تب، تخم ترب را دم کرده و به بیمـار بدهید.

۱۷. تخم ترب، به صورت ضماد، برای ورم پستان در مادران شیرده استفاده می‌شود.

ترخون

نام علمی ترخون «دراکون کولوس» است که از لغت یونانی دراگون، به معنی اژدهای کوچک مشتق شده است. علّت این نامگذاری احتمالاً به سبب ریشه‌ی مارپیچی گیاه است. بنابر افسانه‌های قرون وسطایی، گیاهانی که ریشه‌ی پیچ در پیچ دارند، می‌توانند نیش مارهای زهردار را درمان کنند. رومیان معتقد بودند که ترخون، رفع خستگی می‌کند و در قرون وسطی، زایران و مسافران، قبل از آغاز زیارت و سفر، دسته‌های ترخون را در کفش‌ها و چکمه‌های خود می‌انباشته‌اند.

زمانی از ریشه‌ی ترخون، برای درمان دندان درد استفاده می‌شده است. برگ‌های ترخون، حالت بی‌حسّیِ خفیف در دهان ایجاد می‌کند.

ادّعا می‌شود که ترخون، تقویت کننده و دوست سر، قلب و کبد است.

امروزه دیگر از ترخون، استفاده‌ی درمانی نمی‌شود اما یکی از متداول‌ترین گیاهان، در طبّاخی اروپاست که به صورت یکی از

موادّ ثابت طبخ غذای سنّتی فرانسوی باقی‌مانده است. ترخون، دارای مزه‌ی تند است که اگر بیش از اندازه مصرف شود، تندی آن قابل تحمّل نخواهد بود.

از ترخون، برای تهیّه‌ی سرکه‌ی ترخون، خردل ترخون و همچنین، مخلوط با دیگر سبزی‌ها برای تهیّه‌ی اُملت استفاده می‌شود.

از ترخون، بخصوص در طبخ غذاهای تخم‌مرغ‌دار و همچنین، خوراک ماهی و مرغ استفاده می‌شود و ترخون تازه یا سرکه‌ی ترخون را برای تهیّه‌ی سُس‌ها به کار می‌برند. ترخون با خشک شدن، عطر خود را از دست می‌دهد.

ترخون روسی، دارای مزه و عطر تندتر از نوع فرانسوی‌ست، اما هر دو نوع آنها، اشتها را تحریک می‌کنند.

➢ زیستگاه طبیعی

ترخون گیاه بومی اروپای جنوبی‌ست که به مناطق دیگر نیز برده شده است و به صورت گیاه باغی، کِشت می‌شود. ترخون در اروپا، آسیا و آمریکا به طور انبوه و تجاری به عمل می‌آید. ترخون روسی، با نام علمی «آرتمیزیادراگون کولیدس» یکی از

هم‌خانواده‌های نزدیک ترخون است که بومی سیبری و کناره‌های دریای خزر است.

➢ مشخصات ظاهری

ترخون گیاه بوته‌یی بادوام و معطّر، به طول ٦٠ تا ٩٠ سانتیمتر است. ظاهر ترخون، شبیه افسنطین و هم‌خانواده‌ی همین گیاه است. بر روی ساقه‌های لاغر گیاه، برگ‌های صاف، برّاق و تیره می‌رویند. برگ‌ها باریک و کشیده هستند و در امتداد ساقه، با فاصله از یکدیگر قرار گرفته‌اند.

از اواسط تا اواخر تابستان، گل‌های کروی شکل کوچکی که سبز خاکستری یا سفید مایل به سبز و کرکی هستند، ظاهر می‌شوند.

ترخون فرانسوی، فقط در آب و هوای گرم گل می‌دهد. ترخون روسی، ساقه‌های بلندتری دارد و گیاه سخت‌تر و مقاوم‌تری‌ست که برگ‌های آن، ناصاف و سبز کمرنگ هستند.

➢ کمی از تاریخ

ابن سینا و ابوزکریای رازی پزشکان دانشمند ایرانی، قبل از اروپاییان به خواص درمانی ترخون پی‌بردند و در کتاب‌های طبّی خود این دو پزشک دانشمند می‌نویسند که، ترخون، نفخ را برطرف می‌کند.

ابن بیطار ترخون را سبزی سفره‌ی غذا می‌داند و عقیده دارد، چند برگ از ترخون، اشتها را تحریک کرده و نفس را معطّر و خوشبو می‌سازد. ترخون در زمان جنگ‌های صلیبی، به اروپا وارد شد و در نقاط مختلف اروپا کشت آن معمول و رواج یافت و امروزه، این سبزی معطّر را در غذا و دوا به کار می‌برند.

ترخون از زمانی که در اروپا پیدا شد، در طب و درمان امراض به کار رفت و در مصرف آن، خواص اشتهاآور، هضم کننده، مدّت ماهانه‌ی خانم‌ها و ترشّح کننده‌ی بزاق دهان و همچنین، داروی دردهای دندان تشخیص دادند.

در قرن نوزدهم، دو پزشک معروف فرانسوی به نام «شومل» و «کازن» با مصرف دم کرده و اسانس ترخون، بیماری‌هایی را چون ضعف معده و سوءهضم را معالجه می‌کردند و از معالجه با این گیاه معطّر، نتایج مؤثّری می‌گرفتند.

خواص درمانی ترخون، مرهون روغن مایع اصلی آن است که دارای بو و طعم تندی‌ست و مزه‌ی آن نزدیک به تربانتین می‌باشد.

روغن مایع اصلی ترخون، دارای هفتاد درصد «استراگول» و بیست درصد (ترپن) می‌باشد.

این روغن، دارای خواص تقویت کننده، اشتهاآور، مقوّی معده، ادرارآور، قاعده‌آور و کرم کُش می‌باشد.

ترخون را به عنوان دم کرده، به مقدار بیست و پنج تا سی گرم در یک لیتر آب، دم کرده و سه یا چهار بار در روز و هر بار یک فنجان از آن را، بعد از صرف غذا می‌نوشند.

اسانس ترخون، به مقدار سه تا پنج قطره در روی یک حبّه قند نیز، برای تقویت معده و دفع نفخ شکم مصرف می‌شود.

در این‌جا، باید یادآوری کنیم که ترخون می‌تواند جانشین نمک شود و کسانی که از مصرف نمک منع شده‌اند؛ مثل بیماران قلبی، کسانی که فشار خون‌شان بالا رفته است، یا اشخاص چاق که مجبور به پیروی از رژیم غذایی بی‌نمک شده‌اند، می‌توانند به جای نمک، ترخون در غذای خود مصرف نمایند و علاوه بر این که غذای خود را با نمک احساس کنند، از طعم مطبوع و خواص شفابخش ترخون نیز استفاده نمایند.

ترخون این خاصیّت را دارد که مقوّی دستگاه هاضمه است و همچنین، نفخ و باد شکم را دفع می‌کند.

ترخون تب بر و همچنین، قاعده‌آور است. در قدیم، به واسطه‌ی خواص درمانی‌یی که داشته، بسیار معروف بوده و در فرانسه، به نام (گیاه اژدها) و یا (شرپانتین) معروف بوده است و از آن، سالاد درست می‌کرده‌اند و یا خام و با غذا می‌خورده‌اند.

ترخون را دم می‌کردند و دم کرده‌ی آن را به عنوان مقوّی معده

می‌خورده‌اند، تا هضم غذا را آسان، گاز و نفخ شکم و روده‌ها را برطرف و قاعدگی و عادت ماهانه خانم‌ها را مرتّب سازد و دردهای اعصاب و انواع رماتیسم را شفا بخشد.

کسانی که می‌خواهند از ترخون به عنوان دم‌کرده استفاده نمایند، باید پنج گرم ترخون را تکّه تکّه کرده و در یک فنجان بریزند و روی آن، آبجوش جاری کنند و ده دقیقه بگذارند تا دم بکشد، بعد این دم‌کرده را بعد از صرف غذا بنوشند.

شلیمر در کتاب خود می‌نویسد:

در ایران حاضر(صد سال پیش)، ترخون را خام با غذا می‌خورند و یا آن را با غذا می‌پزند و مصرف می‌نمایند.

ایرانیان ترخون را کرم‌کُش می‌دانند و به عنوان دوای ضدّ کرم، دم کرده و اسانس آن را مصرف می‌نمایند.[1]

---

۱. خوردنی‌های شفابخش.

جعفری

جعفری گیاهی‌ست علفی، دوساله و معطّر که ارتفاع آن تا ۷۰ سانتیمتر می‌رسد.

برگ‌های آن، به رنگ سبز تیره و دارای بریدگی‌های لوزی یا مثلّث شکل، با تقسیمات رفعی است.

گل‌های جعفری کوچک، به رنگ مایل به سبز و به صورت چتر می‌باشد، میوه‌ی آن کوچک به درازای ۲ میلیمتر و به قطر یک میلیمتر و دارای بویی معطّر است. تخم جعفری، از نظر طبّ قدیم ایران، گرم و خشک است.

➢ خواص جعفری

۱. جعفری ضدّ نفخ شکم است و شریان‌ها و رگ‌ها را تمیز می‌کند.

۲. دم کرده‌ی ریشه‌ی جعفری، برای درمان تنگی نفس و درمان سرخک مفید است.

۳. برای رفع لک‌ها و جوش‌های صورت، دم کرده‌ی جعفری را روی پوست صورت بمالید.

٤. برای روشن شدن رنگ پوست، مقداری جعفری را در نیم لیتر آب به مدّت ۵ دقیقه بجوشانید و صبح و شب صورت خود را با آن بشویید. بعد از یک هفته، پوست صورت شما روشن می‌شود.

۵. دم کرده‌ی جعفری ضدّ تب بوده و برای بواسیر و سنگ کلیه مفید است.

٦. خوردن چای جعفری، به هضم غذا کمک می‌کند.

۷. بعد از خوردن سیر، برای برطرف کردن بوی دهان، می‌توانید از جعفری استفاده کنید. جعفری، نفس را نیز خوشبو می‌کند.

۸. برای درمان خون‌مردگی و له‌شدگی، می‌توان از برگ و ساقه‌ی جعفری برای بهبود عضو آسیب دیده استفاده کرد.

➢ خواص تخم جعفری

۱. ضدّ نفخ شکم است.

۲. شریان‌ها و رگ‌ها را تمیز می‌کند.

۳. ادرارآور و قاعده‌آور است.

٤. برای درمان تب نوبه به کار می‌رود.

➢ خواص ریشه‌ی جعفری

۱. ریشه‌ی جعفری، اشتهاآور است.

۲. ادرارآور و قاعده‌آور است.

۳. سنگ کلیه را دفع می‌کند.

٤. برای درمان اسهال، باید ۲۰ گرم ریشه‌ی جعفری را در یک لیتر آب، دم کرده و تنقیه کنید.

۵. دم کرده‌ی ریشه‌ی جعفری، برای درمان تنگی نفس به کار می‌رود.

٦. برای درمان سرخک مفید است.

➢ خواص برگ و ساقه‌ی جعفری

۱. برای رفع لکّه‌ها و جوش‌های صورت، دم کرده‌ی جعفری را روی پوست صورت بمالید.

۲. برای روشن شدن رنگ پوست، مقداری جعفری را در نیم لیتر آب به مدّت ۵ دقیقه بجوشانید و صبح و شب، صورت خود را با آن بشویید، بعد از یک هفته، پوست صورت شما روشن می‌شود.

۳. دم کرده‌ی جعفری، ضدّ تب است.

٤. دم کرده‌ی برگ جعفری، برای بواسیر و سنگ کلیه مفید است.

۵. خوردن چای جعفری، به هضم غذا کمک می‌کند.

٦. بعد از خوردن سیر، برای برطرف کردن بوی دهان جعفری بجوید.

۷. جعفری نفس را خوشبو می‌کند.

۸. برای درمان ضرب‌خوردگی و خون‌مردگی له‌شده‌ی برگ و ساقه‌ی جعفری را روی عضو ضرب‌دیده بگذارید.

سیب‌زمینی

سیب‌زمینی درتمام طول سال وجود دارد. سیب‌زمینی، به دلیل داشتن مقدار ویتامین C، ضدّ بیماری اسکوربیت است.

ساقه‌ی هوایی سیب‌زمینی، دارای بریدگی‌هایی مرکّب از ۷ تا ۱۲ برگچه‌ی اصلی‌ست و در فواصل این برگچه نیز، برگچه‌هایی کوچک‌تر وجود دارد. انواع مختلف سیب‌زمینی، بر حسب رنگ گل و پوست، غدّه‌های زیرزمینی آن تقسیم‌بندی می‌شود. در روی پوست سیب‌زمینی، سوراخ‌های کوچکی وجود دارد که دارای جوانه است و این جوانه‌هاست که منشاء گیاه تازه است.

سیب‌زمینی از جمله صیفی‌هایی‌ست که برای پوست مفید است. اگر نواحی از چشم شما، پُف دارد؛ می‌توانید سیب‌زمینی خامی را به تکّه‌های کوچک تقسیم کنید و روی چشم‌هایتان بگذارید. پُف اطراف چشم‌هایتان، برطرف خواهد شد.

➢ سیب‌زمینی آبپز و درمان افسردگی

بر اساس نتایج پژوهشی در آمریکا، سیب‌زمینی آبپز، با افزایش ترشّح هورمونِ سروتونین(هورمون احساس خوشبختی)، به درمان افسردگی و بد مزاجی کمک می‌کند.

ورزش، نور کافی در خانه و محیط کار، پرتو خورشید، روابط خوب اجتماعی، تغذیه‌ی مناسب، به افراد افسرده کمک می‌کند که برای همیشه، داروهای افسردگی را کنار بگذارند.

➢ سیب‌زمینی سرخ شده و پوسیدگی دندان

بر اساس نتایج پژوهشی جدید، عادت به خوردن خوراکی‌هایی مانند: سیب‌زمینی سرخ شده، در کار لعاب دهان (که نقش محافظت از دندان‌ها در برابر پوسیدگی را دارد)، اختلال به وجود می‌آورد. در این پژوهش، آمده است که خوارکی‌های حاوی کربوهیدرات، موجب اسیدی شدن لعاب دهان می‌گردد و زمینه را برای رشد میکروب‌های عامل پوسیدگی دندان هموار می‌کند و مواد معدنی مینای دندان را کاهش می‌دهد.

➢ خصایص درمانی

۱. برگ و میوه‌ی سیب‌زمینی، به علّت داشتن سولانین،

مخدّر و آرامبخش است، ولی به علّت سمّی نبودن، نباید مورد مصرف داخلی قرار گیرد و باید، فقط به عنوان ضماد و استعمال خارجی استفاده شود.

۲. سیب‌زمینی به علّت داشتن ویتامین C زیاد، برای مقابله با بیماری اسکوربیت به کار می‌رود.

۳. برای تسکین سوختگی‌ها، سیب‌زمینی خام را رنده کرده و به عنوان ضماد، روی قسمت سوختگی بگذارید و هر چند دقیقه، آن را عوض کنید و ضماد تازه روی آن قرار دهید.

٤. سیب‌زمینی دارای آنزیم مهارکننده می‌باشد، بنابراین ضدّ سرطان و ضدّ ویروس است، مخصوصاً سیب‌زمینی در این مورد، از شیر یا سویا قوی‌تر است.

۵. پوست سیب‌زمینی، مانند پوست میوه‌ها وسبزیجات، دارای ماده آنتی‌اکسیدان است، بنابراین از پیر شدن سلول‌ها و نیز، از به وجود آمدن سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند.

٦. سیب‌زمینی، بهترین دارو برای آنهایی‌ست که بدنشان اسیدی‌ست و این‌گونه اشخاص، باید سیب‌زمینی را با پوست و با بخار پخته و بخورند، زیرا سیب‌زمینی آبپز

و سرخ شده، برعکس سیب‌زمینی با بخار پخته شده تولید اسید در بدن می‌کند.

۷. سیب‌زمینی داروی خوبی برای از بین بردن تورّم است. برای این منظور، سیب‌زمینی را طبقه طبقه کرده و در سوپ بیاندازید و بگذارید، تقریباً نیم‌پز شده و سپس آن‌را بخورید.

۸. سیب‌زمینی به علّت دارا بودن پتاسیم زیاد، تمیز کننده‌ی کبد نیز می‌باشد.

۹. سیب‌زمینی بدن را جوان می‌کند.

۱۰. سیب‌زمینی داروی بیماری‌های قلب نیز می‌باشد.

۱۱. سیب‌زمینی قرمز، درمان کننده‌ی بواسیر خونی و دردناک می‌باشد.

۱۲. برای درمان اسهال، سوپ سیب‌زمینی را با شیر بپزید و آن را میل کنید.[1]

---

۱. بسیار مفید بوده و به سرعت اسهال را برطرف می‌کند.

سیر

حضرت محمد صلی‌الله‌علیه‌وآله برای سیر ۷۰ خاصیّت مختلف، قایل شده‌اند و می‌فرمایند: «از سبزی سیر تا می‌توانید استفاده کنید، زیرا سیر دوای هفتاد درد است، امّا آن‌کس که سیر و پیاز خورده به مسجد نیاید و به مردم نزدیک نشود. (به علّت بوی بد دهان).»

امام رضا علیه‌السلام: کسی که می‌خواهد بدنش از استیلای باد در امان باشد، هر هفته یک بار، سیر بخورد.[1]

امام رضا علیه‌السلام: در فصل بهار، پیاز و سیر نیز نباید خورد، زیرا از جمله خواص این دو میوه‌ی گیاهی آن است که فشار خون را پایین می‌آورد و معلوم است که با هیجان خون، به هیچ‌وجه صلاحیت ندارد. از خواص دیگر سیر و پیاز آن است که هر دو منوم هستند و خواب را زیاد می‌کنند و اقتضای فصل بهار و هوای آن نیز همین

---

۱. طب الرضا علیه‌السلام، صفحه ۵۹، پیام عدالت.

است بنابراین مصرف این دو میوه خواب را بیشتر از حدّ لزوم کرده و موجب بی‌نظمی و اختلال می‌گردد. از خواص دیگر این دو، تحریک قوّه‌ی باه و شهوت است. این خاصیّت در خود فصل و جنبش خون نیز هست و با خوردن سیر و پیاز، زیادتر از حدّ صلاح، غریزه جنسی به جنبش می‌آید. دیگر آنکه سیر و پیاز، بلغم را کم می‌کند و خود فصل نیز، مقتضی کم شدن بلغم است. بنابراین، خوردن آن اخلاط اربعه را بیش از حد کاهش داده و بدن را آماده‌ی بیماری‌ها می‌گرداند.[۱]

سیر گیاهی‌ست علفی و دایمی که ساقه‌ی آن، تا ارتفاع ٤٠ سانتیمتر نیز می‌رسد. قسمت زیرزمینی آن، متورّم و مرکّب از ٥ تا ۱۲ قطعه و محصور در غشاهای نازک و ظریف، به رنگ خاکستری مایل به سفید می‌باشد. برگ‌های آن باریک و نواری شکل، به رنگ سبز تیره و گل‌های آن، کوچک و صورتی رنگ، که به صورت یک چتر در انتهای ساقه ظاهر می‌شود.

سیر و پیاز رابطه‌یی نزدیک با هم دارند، که شاید به دلیل بوی بد آنها می‌باشد.

---

۱. همان.

نام سیر در کتاب مقدّس آمده است و در مصر قدیم، برای مومیایی مردگان و خوش طعم کردن غذاها، به کار می‌رفته است. هومر، شاعر باستان، در نوشته‌های خود از آن یاد برده است.

مردم در اروپا و اسپانیا قبل از میلاد، مسیح آن را می‌شناختند و از آن استفاده می‌کردند.

بقراط پدر علم طب، در نوشته‌های خود، از خواص آن یاد کرده و یکی دیگر از دانشمندان قدیم، ۶۱ خاصّیت مختلف برای سیر قایل شده است.

➢ سه نوع سیر وجود دارد

۱. سیر آمریکایی به نام Greole نامیده می‌شود. این نوع سیر، دارای پوست سفید بوده و از انواع دیگر، قوی‌تر است.

۲. سیر تاهیتی که از بقیه، درشت‌تر است و گاهی قطر آن به ۸ سانتیمتر می‌رسد.

➢ ترکیبات شیمیایی

سیر دارای ترکیبات گوگردی می‌باشد که خاصّیت ضدّ عفونی‌کننده میکروب‌کُشی و جِرم‌کُشی به این گیاه می‌دهد.

سیر همچنین، دارای موادی به نام آلیسین، آلیساتین می‌باشد که میکروب‌های، حصبه و پاراتیفوئید را از بین می‌برد.

در صد گرم سیر خام، مواد زیر موجود است:

آب	٦١ گرم
انرژی	٦ کالری
مواد نشاسته‌ای	۲۹ گرم
چربی	۰/۲ میلی‌گرم
کلسیم	۳۰ میلی‌گرم
فسفر	۲۰۰ میلی‌گرم
پتاسیم	۵۳۰ میلی‌گرم
آهن	۱/۵ میلی‌گرم
سدیم	۲۰میلی‌گرم
ویتامین آ	۲۰ واحد
ویتامین ب۱	۰/۲۵ میلی‌گرم
ویتامین ب۲	۰/۸ میلی‌گرم
ویتامین ث	۱۵ میلی‌گرم

➢ خصایص درمانی

سیر از نظر طبّ قدیم ایران، گرم و خشک است اسانس سیر که در اثر تقطیر سیر با بخار آب حاصل می‌شود، برای تغییر طعم غذا مصرف می‌شود.

۱. سیر بادشکن و ضدّ عفونی کننده است.
۲. خوردن سیر، بدن را در مقابل بیماری‌ها مقاوم می‌کند.
۳. سیر کِرم کُش است.
٤. سیر محرّک و تقویت‌کننده‌ی بدن است.
۵. سیر اثر خوبی در معالجه‌ی سل دارد.
٦. سیر خون را رقیق می‌کند.
۷. برای درد گلو، می‌توانید یک حبّه از سیر را رنده کرده و یک قاشق مربّاخوری، آبلیمو به آن اضافه نمایید؛ سپس میل کنید، اگر این کار را چند بار انجام دهید، برای درد گلو، داروی مفیدی می‌باشد.
۸. سیر اثر خوبی در تنگی نفس دارد.
۹. خوردن مداوم سیر، لقوه و رعشه را از بین می‌برد.
۱۰. سیر چون گرم و خشک است، بنابراین رطوبت معده را از بین می‌برد و دردهای مفاصل را خوب می‌کند.

۱۱. سیر درمان کننده‌ی دردهای مفاصل، سیاتیک و نقرس می‌باشد.

۱۲. سیر برای تقویت نیروی جنسی و افزایش تولید اسپرم در اشخاص سرد مزاج، بسیار مفید است.

۱۳. آنهایی که قطره قطره ادرار می‌کنند، باید حتماً سیر بخورند، تا بیماری آنها درمان شود.

۱٤. سیر زخم‌های ریه و درد معده را از بین می‌برد.

۱۵. سیر سنگ‌های کلیه را شکسته و خارج می‌سازد.

۱٦. سیر را با زیره بپزید، برای تقویت دندان مفید است.

۱۷. مالیدن سیر پخته به دندان، درد دندان را تسکین می‌دهد.

۱۸. سیر را بسوزانید و با عسل مخلوط کنید و ضمادی از آن درست کنید، این ضماد برای رفع خون‌مردگیِ زیر پلک چشم، مفید است.

۱۹. سیر به علّت مدر بودن، برای رفع آب آوردن انساج مفید است.

۲۰. برای از بین بردن میخچه‌ی کف پا، از ضماد سیر استفاده کنید.

۲۱. جهت رفع دردهای رماتیمسی و عصبی، ضماد سیر، بسیار مؤثر است.

۲۲. جهت ضدّ عفونی کردن دستگاه تنفسی، در هنگام بیماری‌های مربوطه، از شربت سیر استفاده کنید.[1]

۲۳. سیر ضدّ انعقاد و لخته شدن خون است.

۲٤. خوردن سیر، سلّول‌های سرطانی را از بین می‌برد.

۲۵. مصرف سیر، مقدار کلسترول خون را پایین می‌آورد. مقدار LDH را کاهش می‌دهد. برای این منظور، مقدار توصیه شده‌ی آن، ۳۰ گرم در روز است. جالب است که با مصرف سیر در چند ماه اوّل، مقدار کلسترول ممکن است بالا رود و علّتش این است که کلسترول، از نسوج خارج شده و داخل خون می‌شود، که از آنجا دفع گردد، بعد از اینکه کلسترول به حالت عادّی رسید، باید برای نگهداری آن، روزی نصف سیر خام مصرف کرد.

۲٦. خوردن سیر، از سرطان جهاز هاضمه جلوگیری می‌کند.

۲۷. چینی‌ها، قرن‌هاست که برای پایین آوردنِ فشارخون، از سیر استفاده می‌کنند.

۲۸. مصرف سیر، گردش خون را در بدن تنظیم می‌کند.

---

۱. مقدار ۱۰۰ گرم سیر را با ۲۰۰ گرم آب و ۲۰۰ گرم شکر یا قند مخلوط کرده و آن را بجوشانید تا له شود. مقدار مصرف برای این منظور، سه قاشق سوپخوری در روز است.

➢ مضرّات

مصرف بیش از حدّ سیر، سبب کاهش فشارخون می‌شود.

باید سیر در حدّ معمول مصرف شود، زیرا استفاده‌ی زیـاد آن، معمولاً موجب سردرد، ضـعف چشـم، ضـعف قـوّت جنسـی و بواسیر می‌شود.

سیر برای کسانی‌که اسهال دارند مضر است.

کسانی‌که معده‌ی ضعیف دارند، نباید در خوردن سیر افراط کنند.

کسانی‌که یبوست دارند، نباید سیر بخورند و برای رفع مضـرّات آن، سیر را باید با آب و نمک پخته و کمی به آن روغن بادام یا کره اضافه کنید، تا مضر نباشد.

شاتره

گیاهی‌ست علفی، متعلّق بـه خـانواده‌ی شـاتره و دارای سـاقه‌ای شکننده، کوتاه و شاخه‌دار است. برگ‌های آن عمیقاً منقسم به رنـگ سبز متمایل به آبی می‌باشد.

گل‌های کوچک لوله‌یی شکل که به صورت خوشه‌یی بـه رنـگ بنفش می‌رویند. میوه‌ی آن فندقه است و کلیه قسـمت‌هـای هـوایی خشک شده‌ی گیاه مورد استفاده می‌باشد.

➢ موارد استفاده

این گیاه، روی عضلات صاف اثر مـی‌کنـد و حرکـات دودی روده را شـدّت مـی‌بخشـد. و اثـر مـدر و مسـهل صـفرا دارد و مطالعات انجام گرفتـه، اثـر اختصاصـی آن را در درمـان اگزمـای مزمن ثابت نموده است.

➢ آثار فارماکولوژیک

آنتی‌هیستامین، ضد اسپاسم و مسکن است.

➢ مقدار مصرف

گیاه خشک به مقدار ۲-٤ گرم به صورت دم کرده، سه بار در روز به کار می‌رود.

➢ عوارض جانبی

از آنجا که ایمنی مصرف آن در دوران بارداری و شیردهی هنوز تأیید نشده است، باید از مصرف آن در این دوران اجتناب کرد و آثار جانبی آن، نظیر افزایش فشار داخل چشم می‌باشد.

شاه پسند وحشی

شاه پسند وحشی خونریزی لثه را رفع می‌کند و برای برطرف کردن سرما خوردگی مفید است.

شاه پسند وحشی، گیاهی‌ست که در روم قدیم، مورد پرستش و تقدیس مردم قرار می‌گرفت و از آن، برای تبرّک خانه‌ها و معابر استفاده می‌شد.

این گیاه، در نواحی جنوب آسیا، آفریقا و اروپا در حاشیه‌ی جادّه‌ها و دشت‌ها می‌رویند. در ایران، در مناطق شمال و اطراف تهران، فارس، شیراز و نواحی جنوب می‌رویند.

قسمت مورد استفاده‌ی این گیاه، سرشاخه‌های سبزِ آن است. در اثر مالش دادن، بوی مطبوعی در تمام قسمت‌های این گیاه منتشر می‌شود، ولی طعم آن گس و تلخ است. شاه پسند وحشی، از نظر طبّ قدیم ایران، سرد و خشک است و دارای موادّ شیمیایی مختلفی، نظیر تانن، موسیلاژ، ساپوتین، وربی نالین و مادّه‌یی تلخ است.

این گیاه، برای تقویت قلب مفید است و خون را تمیز و تصفیه می‌کند. همچنین، برای برطرف کردن سرماخوردگی مفید است.

شاه پسند وحشی، خلط‌آور است. برای درمان ناراحتی پوستی مفید و کمبود ویتامین c را درمان می‌کند.

این گیاه، کرم معده را از بین می‌برد، برای تقویت قلب، مفید است و خون را تمیز و تصفیه می‌کند.

شاهدانه

شاهدانه ضدّ جانور و انگل معده، شاهدانه از گیاهان یک ساله و لیفی و دو پایه‌ای‌ست. دارای ریشه‌ی عمودی و ساقه بلند و ۲ تا ٤ متر ارتفاع.

➢ خواص شاهدانه

در مناطق دور، بیشترین کاربرد شاهدانه در چین و هندوچین است. استوارت می‌نویسد که در چین، تمام قسمت‌های مختلف گیاه شاهدانه در طبّ سنّتی، به عنوان دارو کاربرد دارد.

از تخم شاهدانه، به عنوان تونیک، نیروبخش، مسهل، ملین، نرم‌کننده، مدر، مسکّن، ضدّ جانور، انگل معده و مخدّر استفاده می‌شود. مصرف بیش از حدّ مجاز آن، خطرناک است. یعنی از مسکّن‌هایی است که طبق معمول، اسراف در خوردن آن خطرناک است.

تخم شاهدانه، در موارد زکام و ناراحتی‌های پس از زایمان و قی و استفراغ شدید، مصرف می‌شود و در استعمال خارجی، روی تاول‌ها و زخم‌ها و به طور کلّی زخم سر و کچلی می‌اندازند.

ماسون و تئوبالد می‌گویند که گیاه شاهدانه ارزش زیادی برای معالجه کزاز دارد. گیاه شاهدانه، مسکن واقعی و مؤثّری برای درد شکم و معالجه سوء هاضمه با علایم درد و برای سرطان‌ها و زخم‌ها اثر شفابخش دارد به علاوه، برای معالجه‌ی میگرن و نورالژی و رماتیسم و درد اعصاب مفید است.

از تخم آن، پس از اینکه به ترتیب خاصّی تهیّه و به صورت دارو آماده شد، برای پایین‌افتادگی رحم و کمک به وضع حمل و به عنوان تب بُر استفاده می‌شود. شاهدانه، طبق نظر حکمای طبّ سنّتی، از نظر طبیعت، قسمت‌های مختلف آن متفاوت است.

تخم آن خیلی گرم و خشک است. پوست آن سرد و خشک است و از نظر خواص، معتقدند که به علّت مرکّب القُوی[1] بودن، برگ آن در عین حال که فرح، سرور، نشاط و نیکویی به رنگ رخسار می‌آورد، مخدّر نیز هست و پس از آن سستی می‌آورد.

بعد از آن که آثار قسمت گرم آن، که نشاط‌آور است زایل شد، آثار قسمت سرد آن، که تخدیر و سستی‌ست ظاهر می‌شود و

اشتهای غذا را از بین می‌برد و نهایتاً، موجب غم، تکدّر، تاریکی دید چشم، جنون، مالیخولیا، ترس بسیار و استسقا می‌شود.

عصاره‌ی برگ آن، برای از بین بردن شپش سر و ریختن چند قطره از عصاره‌ی برگ و روغن آن در گوش، برای تسکین درد گوش نافع است. خوردن برگ آن، رطوبت‌های معده را خشک می‌کند و شکم را می‌بندد و قبض می‌کند و ترشّح ادرار را زیاد می‌کند. ضماد و برگ آن، برای تحلیل ورم‌های گرم و تسکین دردهای عصبی مفید است. مقدار خوراک آن تا ٤ گرم و اسراف در خوردن آن، مضر و خطرناک است. تخم آن، آشفتگی حال و به هم خوردن دل را تسکین می‌دهد و بادها را پراکنده می‌کند و قابض است.

روغن شاهدانه، گرم و خشک است و برای درد گوش، اعصاب، تحلیل ورم‌های سفت و نرم کردن سفتی رحم نافع است. چند قطره در گوش ریخته شود و یا روی سایر اعضا و ورم مالیده شود.

➢ مضرّات

مضرّات آن این است که سردرد می‌آورد، دید چشم را کم می‌کند و مضرّ معده است. برای احتراز از این عوارض، باید سرخ کرده آن را خورد.

➢ روش تهیّه‌ی عصاره گیاه شاهدانه

سرشاخه‌های گلدار شاهدانه‌ی هندی ۱ واحد، الکل ۶۰ درصد ۶ واحد، آب مقطّر ۱ واحد گرفته و طبق روش معمول، از آن عصاره تهیّه می‌کنند.

مقدار خوراک این عصاره، ۵ سانتی‌گرم تا ۵ دسی‌گرم بر حسب مورد، در رفع حسّاسیت‌های شدید و دردهای رماتیسمی مصرف می‌شود.

شاهی یا ترتیزک

گیاهی که سرشار از املاح معدنی و مانع رشد سلولهای سرطانی‌ست، از سبزی‌هایی که با آمدن بهار در دسترس ما قرار می‌گیرد، ترتیزک است.

از زمان‌های بسیار قدیم، سبزی ترتیزک معروف بوده و خواص خود را به عنوان غذا و دوای انسان‌ها، ثابت کرده است. اکتشافات جدید علمی هم، این خواص را تأیید کرده و عقاید گذشتگان را درباره‌ی این سبزی مفید، تصدیق نموده است.

پروفسور لئون بینه، شیره‌ی شاهی را گرفته و به صورت انژکسیون به بدن موش‌هایی که به سرطان مبتلا بوده‌اند تزریق نموده و مشاهده کرده است که این کار، رشد سلّول‌های سرطانی را در این موش‌ها متوقّف می‌نماید.

پروفسور بینه، ثابت کرده است که یک گرم شاهی، اگر در هر

روز به موش‌هایی که دچار کمبود ویتامین ث شده‌اند داده شود، خیلی زود، عوارض کمبود ویتامین ث را در بدن آنها برطرف نموده و سلامتی کامل آنها را باز خواهد گرداند.

شاهی یا ترتیزک، علاوه بر ویتامین ث، دارای مقدار زیادی ویتامین آ و ب ۱ و ب ۲ است. شاهی همچنین، دارای مقدار زیادی کاروتن است، به طوری که از این حیث، با هویج کوس برابری می‌زند. شاهی را وقتی از سبزی فروش می‌خرید، باید به دقّت پاک کنید و با آب جاری، خوب بشویید تا گل و لای آن به کلّی پاک شود.

شاهی دارای روغن‌های مایع گوگرددار است که برای مخاط دستگاه تنفّسی ما مفید است. کسانی که برونشیت دارند، یا سرفه‌های سختی می‌کنند و یا به سیاه سرفه و یا سل ریوی مبتلا شده‌اند، هر روز شصت تا صد و پنجاه گرم، شیره‌ی ترتیزک را که به آن چکیده‌ی ترتیزک می‌گویند، مصرف نمایند.

مصرف چکیده‌ی ترتیزک، علاوه بر معالجه‌ی امراض دستگاه تنفسی، کرم‌کُش نیز می‌باشد. املاح معدنی ترتیزک، عبارتند از: آهن، کلسیم، فسفر، ارسنیک، منگنز، مس، روی و گوگرد.

شاهی با این املاح معدنی که دارد، غذایی‌ست که برای اشخاص کم‌خون و کسانی که مبتلا به آسم هستند فوق‌العاده مفید است.

ترتیزک، اشتهاآور، مقوّی، تصفیه کننده خون و ادرارآور است و در عین حال، ثقل معده و کبد را هم برطرف می‌سازد.

کسانی که شن و سنگ کلیه و مثانه دارند، یا مبتلا به اگزما و امراض پوستی شده‌اند، یا مرض قند دارند و یا درد گوش گرفته‌اند، مصرف ترتیزک برای آنها توصیه شده است.

در تمام این موارد، ترتیزک را به طور خام و یا به صورت سالاد باید خورد، کسانی که نمی‌توانند این سبزی را خام بخورند، باید آب آن را بگیرند و به صورت چکیده بخورند. در این‌جا، باز هم باید تصریح کنم که بسیاری از خانم‌ها و دخترها گاه به گاه می‌بینند که بی‌جهت لثه‌های آنها دچار خونریزی می‌شود. برای دفع این خونریزی، باید برگ‌های شاهی تازه را بخورند و فرو دهند. جویدن برگ‌های تازه ترتیزک، لثه‌ها را محکم و سالم می‌کند. خانم‌هایی که دچار ریزش موی سر شده‌اند، باید آب شاهی را به پوست سر خود بمالند و آن را مالش دهند.

شنبلیله

شنبلیله سبزی اصلی قورمه سبزی، غذای مطبوع ایرانی‌ست.

شنبلیله دارای مـوادّ چـرب و مـوادّ نشاسـته‌ای، ازتـه، فسـفره و مادّه‌یی به نام گونل لین می‌باشد.

➢ خصایص درمانی

۱. شنبلیله در رفع سل استخوانی اطفال، بسیار مؤثّر است.

۲. شـنبلیله چـون دارای مـوادّ فسـفره، آهـن، ازتـه و یـا ستازهای مختلف می‌باشد، تقویـت کننـده‌ی لوزالمعـده نیز مـی‌باشـد و بنـابراین، دسـتگاه هاضـمه را بـه کـار انداخته و لاغری‌های مفرط را از بین می‌برد.

۳. شنبلیله به طور کلّی، شفادهنده‌ی بیماری‌های روحـی و جسمی‌ست و حتّا اثرات مفیدی در اشـخاص مبـتلا بـه مرض قند و سـل ریـوی و اسـتخوانی دارد. در قـدیم،

شنبلیله برای مداوای بیماری قند به کار می‌رفته است.[۱]

➢ طرز استفاده

برای تهیه‌ی پماد شنبلیله؛ ۳ تا ٤ قاشق سوپخوری دانه‌ی شنبلیله را با سرکه مخلوط کرده و برای رفع التهاب‌های سطحی پوست بدن مصرف کنید. برای تقویت عمومی بدن، بهتر است که دانه‌ی شنبلیله و گیاه آن را قبل از غذا مصرف کرد.

---

۱. دانه شنبلیله با تمام خواص مفیدش دارای بوی ناپسند است. پس برای استفاده از آن دانه پودر شده آنرا با مواد معطّر باید مخلوط نمود که بوی بد آن را تا اندازه‌ای برطرف کنند.

شوید

شوید از سبزی‌های خوردنی مملکت ماست، که همه ما آن را می‌شناسیم. با «شوید» باقلا پلو، سبزی پلو و انواع آش و کوفته درست می‌کنند و طبخ آن را عوام می‌دانند.

➢ تاریخچه‌ی شوید

اصل شوید، از ایران به هند و مصر بوده است و از این ممالک، به کشورهای اروپا و آمریکا رفته و کشت شده است.

در کشورهای نواحی مدیترانه، کشت شوید رایج است. در بعضی از نواحی، این کشورها تخم شوید را باد به این طرف و آن طرف پراکنده کرده است و باعث کشت خودروی آن شده است، به طوری که بعضی چمنزارها و کنار دیوار خانه‌های ییلاقی شوید خود به خود سبز می‌شود.

در اروپا، تخم شوید در پاییز می‌رسد و پرندگان کوچک، آن را

سمّی می‌دانند و به آن نزدیک نمی‌شوند و شاید از بوی آن خوش‌شان نمی ید. شوید در تمام تابستان گل دارد ولی گل شوید مقدار کمی شیره و گرد گل دارد.

از زمان‌های بسیار قدیم شوید را به عنوان ادویه مثل سبزی خوردنی و گیاه دارویی مصرف می‌کرده‌اند. در روی برگ‌های پاپیروس که در مصر به دست آمده، نوشته شده است، مصریان قدیم شوید را مثل سبزی خوردنی مصرف می‌کرده‌اند.

در تورات مذکور است که قوم بنی‌اسرائیل، به شوید به عنوان یکی از سبزی‌های مفید عنایت و توجّه داشته‌اند و مثل زیره، از آن استفاده می‌کرده‌اند. یونانیان قدیم شوید را سبزی دارویی اعجازآوری می‌دانستند. فیثاغورث و بقراط حکیم، معتقد بودند، گرفتن چند برگ شوید در دست چپ، آدمی را از بیماری حمله و صرع مصون می‌دارد و اجنّه را در نطفه خفه می‌کند.

در روم قدیم، شوید نشانه‌ی خوشحالی و لذّت بود و همچنین، علامت سر زندگی و به همین جهت، گلادیاتورها در جست‌وجوی روغن شوید بودند، تا به کمک آن قوی و زورمند شوند.

ویرژیل در یکی از اشعار خود می‌گوید:

مائیدا گل‌های بنفشه را چید و به صورت دسته گل شوید در آورد.

در قرون وسطی، «سنت هیلد گارد» که پزشک دانایی بود، تخم

شوید را برای جلوگیری از خونریزی بینی، امراض ریوی و زکام مغزی یا زکام یونجه مصرف می‌کردند.

پیروان مکتب طبّی «سالرن» عقیده داشتند که شوید، بادشکن است و دمل‌ها را نرم می‌کند و شکم‌های بزرگ را کوچک می‌سازد.

«ماتیول» عقیده داشت:

«اگر شوید، اگر به چشم رود، نور چشم را کم می‌کند و اشتهای کسی دچار سکسکه شد، باید تخم شوید را در آتش بریزد و دود آن‌را به بینی خود بکشد، تا سکسکه‌اش از میان برود، ولی خاکستر تخم جنسی را به خواب می‌برد.»

مردم بعضی از نواحی شمال فرانسه، که در مرز بلژیک ساکن هستند، نسبت به شوید اعتقاد خاصّی دارند. آنها گل شوید را می‌چینند و مخفیانه در لباس و یا کفش خود می‌گذارند، تا همیشه مورد توجّه شوهر خود باشند و تفاهم زناشویی بین آنها برقرار باشد.

➤ خواص طبّی شوید

تخم شوید یکی از چهار تخم بادشکن داروسازی قدیم است. برخی از پزشکان قدیمی، ادّعا می‌کنند، تخم شوید یکی از داروهای

شگفت‌انگیز برای آرام کردن بحران‌های سکسکه است و کسانی که خروپُف می‌کنند را معالجه می‌کند.

پروفسور «فورنیه»، که در عصر تحقیقات علمی درباره‌ی شوید کرده عقیده دارد که شوید، دارای خواص تقویت‌کننده ضدّ نفخ معده، ادرارآور، بادشکن و ضدّ تشنج است. مصرف شوید را پروفسور فورنیه مثل رازیانه، انیسون و زیره‌ی سیاه برای معالجه‌ی ضعف قوّه‌ی هاضمه، گرفتگی ادرار، کم شیری و بی‌خوابی توصیه می‌کند.

دکتر «هانری لوگلر» تخم شوید را برای معالجه‌ی سکسکه‌های تشنجی که سربازان فرانسه را در جنگ جهانی اوّل مبتلا ساخت و معروف به گریپ اسپانیولی بود، مصرف کرد و موفّقیّت‌های چشمگیری را به دست آورد.

دکتر «لوگلر» برای تقویت معده، در مورد سوء هضم و درد معده دستور می‌داد، سی گرم شوید را با سی گرم تخم سنبل ختایی و پنجاه گرم گل تیول در یک لیتر آب بجوشانند و مصرف کنند.

➢ ارزش غذایی شوید

«آتن و» و نویسنده یونانی و مصری که سه قرن، بعد از تولّد مسیح می‌زیست، می‌نویسد:

«شوید یکی از مواد متعدّدی بود که در یونان کاشته می‌شد، آشپزهای یونانی آن را در دسترس خود داشتند».

در روم قدیم، تخم شوید را برای معطّر کردن سُس‌های غذا به کار می‌بردند و «اپی سیوس» در کتاب طبّاخی خود، دستور تهیّه‌ی «مرغ شوید» را می‌دهد که باید، برای معطّر کردن مرغ، یک دسته شوید تازه را در شکم آن بگذارند و آن را کباب کنند.

امروزه در کشورهای شمالی اروپا، شوید را مثل ادویه مصرف می‌کنند و تخم شوید را در سُس‌ها و یا خیارترش می‌ریزند، تا بوی معطّری به آن بدهد.

در قرن هفدهم، «اولّین» نخستین کسی بود که خیار ترشی و ترشی گل‌کلم را با تخم شوید تهیّه کرده که مورد توجّه همعصران او بوده است.

در ایتالیا، برگ و ساقه‌ی لطیف و تازه‌ی شوید را به صورت خام در سالاد و سبزی‌ها می‌ریزند و می‌خورند و تخم شوید را برای معطّر کردن انواع سُس و راگو مصرف می‌کنند.

فرانسوی‌ها مدّتی‌ست که به شوید، توجّهی ندارند، ولی در شرق و شمال فرانسه، شیرینی‌پزها و نانوایی‌ها تخم‌شوید را برای معطّر کردن نان قندی و شیرینی به کار می‌برند.

فرانسوی‌ها از ترکیب تخم شوید و انیسون و زیره‌ی سیاه و

گشنیز، لیکورهای معطّری تهیّه می‌کنند. در اینجا، باید این نکته را تذکّر داد که بین طب و طبّاخی، دو نظر هست. طب عقیده دارد شوید، اشتهای جنسی را ضعیف می‌کند و در این مورد، مثل کرفس خاصیّت تقویت‌کننده دارد.[1]

فلفل «فلفل سبز»

فلفل گیاهی‌ست که در آب و هوای نیمه گرمسیری و گرمسیری می‌روید. میوه‌ی آن در پوشش‌های غلافی بلند که به موازات رسیدن، رنگ قرمز، نارنجی یا زرد به خود می‌گیرد، می‌روید. میوه‌ی این گیاه، به صورت خام، پخته شده، خشک یا در قالب چاشنی پودری در صنایع غذایی و دارویی، مصرف می‌شود.

ترکیبات گیاه

۱. اسید بی‌رنگ کپساسین، به عنوان فعّال‌ترین عنصر موجود در فلفل می‌باشد.
۲. کپساسین، سبب کاهش میزان کلسترول خون و کاهش شدّت سیگنال‌های درد در بدن می‌شود. این مادّه همچنین، خاصیّت ضدّ اکسیدی (که سلّول‌های شما را

---

۱. خوردنی‌های شفابخش.

از آسیب دیدن محافظت می‌کند) و ضدّ باکتری دارد.

۳. کپساسین، مادّه‌یی در فلفل است که سبب گرم بودن این گیاه می‌شود.[1]

٤. کپساسین، به بسیاری از خواص درمانی فلفل کمک می‌کند تا سیستم قلبی و عروقی را تحریک، سیستم هاضمه را تقویت، درد موجود روی پوست یا مفاصل بدن را تسکین بخشد.

٥. فلفل میزان کلسترول خون را پایین می‌آورد که این امر، باعث پایین آمدن فشارخون می‌شود.

٦. این گیاه همچنین، از انعقاد خون در رگ‌های خونی جلوگیری می‌کند، که به پیشگیری از بیماری‌های قلبی، از قبیل سخت شدن رگ‌ها کمک می‌کند.

۷. هرچند فلفل سبب سوزش زبان می‌شود، امّا این گیاه، واقعاً مُسکّنی قوی‌ست.

۸. این گیاه، ابتدا سبب تحریک درد می‌شود، امّا سپس، شدّت علایم درد را در بدن کاهش می‌دهد.[2]

---

۱. هر چند که فلفل گیاهی گرم است، اما کپساسین موجود در آن، در واقع سبب کاهش درجه‌ی حرارت بدن می‌شود که یکی از دلایل اصلی تمایل مردم مناطق آب و هوایی گرم به مصرف زیاد فلفل محسوب می‌شود.

۲. این حالت، آنرا برای افرادی که از درد مزمن رنج می‌برند به طرز خاصّی مؤثّر کرده است، چون چندین روز طول می‌کشد که نتایج قابل توجّه آن معلوم گردد.

۹. مصرف زیاد فلفل، سبب به وجود آمدن لک‌های صورت می‌شود.

آنهایی که از زونا، درد ناشی از دیابت، درد پس از برداشتن پستان و سایر دردهای پس از عمل جراحی رنج می‌برند، می‌توانند به ویژه، از چندین نوع فلفل یا انواع «کرم‌های کپساسین» که قابل دسترسی‌ست، بهره ببرند.

کپساسین موجود در فلفل نه فقط درد آرتروز و آرتریت روماتیسمی را تسکین می‌دهد، بلکه به کاهش میزان ورم ناشی از این حالات، وقتی که به عنوان پماد موضعی مورد استفاده قرار گیرد، کمک می‌کند.

فلفل با تحریک تولید مایعات هاضمه در معده و نابودی باکتری‌هایی که می‌توانند عامل عفونت باشند، قدرت هضم را تقویت می‌کند.

خاصیّت ضدّ باکتری فلفل، همچنین از اسهال ناشی از عفونت جلوگیری می‌کند.

این گیاه، به عنوان داروی ضدّ احتقان، سبب رقیق و نازک شدن خلط و خارج شدن آن از ریه‌ها می‌شود.

از آن‌جا که این گیاه، بافت ریه را تقویت می‌کند، در نتیجه برای آنهایی که مبتلا به آمفیزم هستند نیز مفید است.

➢ موارد مصرف

چون فلفل برای قلب خیلی مفید است، اضافه کردن مرتّب آن به غذا یا مصرف کپسول آن، می‌تواند از بیماری قلبی پیشگیری کند. هر چند فلفل یک چاشنی محسوب می‌شود. کرم یا پودر فلفل به عنوان نوعی مسکن می‌تواند در تسکین درد دندان، زونا، آرتریت، پسوریازیس و سایر انواع دردهای مزمن مفید باشد، هر چند ممکن است مصرف این مادّه سبب سوزش یا خارش نسبی گردد، امّا این عارضه، به زودی از بین می‌رود.

چون فلفل ابتدا با تحریک و سپس کاهش شدّت سیگنال‌های درد در بدن مؤثّر واقع می‌شود، لذا ممکن است درد، کمی شدّت پیدا کند، سپس باید ظرف چند روز اول مصرف، این اثر تا حدّ زیادی از بین برود.

این مادّه به هضم غذا، بسیار کمک می‌کند و برای اَغلب زخم‌ها تحریک‌آور نیست. این مادّه حتّا در میزان مصرف پایین نیز قوی‌ست، لذا بهتر است که بیشتر از مقداری که با غذا میل می‌کنید، از این مادّه استفاده ننمایید.

کاسنی

گیاهی پایا با ریشه‌یی مخروطی شکل است که ساقه راست شاخه‌دار دارد.

برگ‌های زمینی آن، با نوک دراز که به سمت پایین سرازیر است. برگ‌های روی ساقه‌ی آن به صورت سرنیزه و بدون دُم‌برگ است.

گیاهی‌ست علفی از خانواده‌ی کاسنی که کلیه‌ی اندام‌های گیاه، مخصوصاً ریشه و برگ‌های آن مورد استفاده می‌باشد.

➢ موارد استفاده

خشک شده‌ی آن دارای عطری شبیه ادویه و طعمی تلخ است. ریشه‌ی آن ترشّح صفرا را بالا می‌برد و به خاطر اینکه شیره‌ی معده را تحریک می‌کند، اشتها را زیاد می‌نماید. جوشانده‌ی گیاه برای کبد مفید است و سنگ‌های صفراوی یا کلیوی را از بین می‌برد. به

عنوان مقوّی معده، مدر، تصفیه کننده‌ی خون، ملین، تب بر استفاده می‌شود و اثرات مثبتی در مداوای دیابت دارد.

➢ مقدار مصرف

دم کرده‌ی ۱۵– ۸ در هزار از برگ‌های تازه یا جوشانده‌ی برگ‌های خشک در آب، به مقدار یک فنجان قبل از هر غذا یا دم کرده ۳۰– ۲۰ در هزار ازگل و دم کرده، یا جوشانده‌ی ۲۰– ۱۵ در هزار از ریشه.

کاسنی منی را در مرد زیاد و رخساره را خوشرنگ می‌نماید. گرم و نرم است و پسر راافزایش می‌دهد. شایسته آن است که هر وقت کاسنی می‌خورند، آن را تکان ندهند کسی که شب بخوابد و در شکمش هفت طاقه کاسنی باشد، در آن شب انشاءالله از قولنج در امان است. در کاسنی شفای هزار درد است و دردی در اندون آدمی نیست، مگر آنکه کاسنی آن را ریشه کن می‌کند، برای تب و سردرد روغن آن تجویز شده.

➢ خواص دارویی

قلب، کبد و کلیه را فعّال می‌کند.

کاسنی گیاهی پایا، علفی به ارتفاع ۰/۵ تا۱/۵ متر است. ریشه‌یی

قوی و دراز به رنگ قهوه‌ای دارد. برگ‌های آن متناوب و پوشیده از تارهای فراوان در اطراف و گلبرگ‌های میانی‌ست.

قسمت مورد استفاده‌ی کاسنی، برگ، ریشه و دانه‌ی آن است.

➢ فواید

دانشمندان علم گیاه شناسی برای این گیاه، خواص و آثار زیر را برشمرده‌اند:

کاسنی باز کننده و حمل کننده‌ی مادّه‌ی بیماری کبد است.

کاسنی مُسکّن عطش و حرارت درونی می‌باشد. کاسنی در درمان التهابات معده و پاک کردن مجاری ادراری، مؤثّر است.

اگر آب پخته‌ی کاسنی را با سکنجبین میل کنید، بهترین داروی تب‌های طولانی و مداوم است.

مالیدن آب کاسنی به محل‌های خارش بدن بسیار مفید است.

غِرغِره‌ی آب کاسنی با فلوس برای درد گلو، ورم و سوزش گلو مفید است. فرمول مذکور، برای درمان ورم حلق (لارنژیت) و تورّم مَفصلی نافع است.

مصرف تخم کاسنی، کمی با حالت تهوّع همراه است که باید در آن سکنجبین اضافه کنید.

ریشه‌ی کاسنی در باز کردن و روان شدن اخلاط بسیار مؤثر است.

ریشه‌ی کاسنی، مجاری گوارشی را پاک می‌کند و بهترین تصفیه کننده‌ی خون است.

ریشه‌ی کاسنی در از بین بردن ورم احشا، خیلی مؤثر است.

ریشه‌ی کاسنی بهترین دارو برای آب آوردن شکم است و در نفخ و تحلیل مواد، بسیار نافع می‌باشد و برای تقویت معده، زیاد کردن ادرار و رفع درد مفاصل و ضدّ یرقان مفید است.

عرق کاسنی که از گیاه تازه‌ی کاسنی گرفته شده باشد، برای خنکی به کار می‌رود. برگ‌های کاسنی دارای املاح پتاس است و جوشانده‌ی آن برای تصفیه‌ی خون، تقویت معده و اعضا به کار می‌رود.

کاسنی انواع مختلف دارد که ریشه و برگ‌های آن در پزشکی، در بهبود تب‌ها، یرقان (زردی) و انسداد مجاری صفراوی مفید است.

تمام قسمت‌های کاسنی، مخصوصاً ریشه و برگ آن، محرّک صفراست و به عمل هضم، کمک می‌کند و اثر آن در نارسایی‌های کبدی، قولنج‌های کبدی و ناراحتی‌های صفراوی بارز است. کاسنی در ازدیاد نطفه و زیبایی چهره‌ی کودک تازه متولّد مفید است. کاسنی انسان را از ابتلا به قولنج نگه می‌دارد.

کاسنی، توان و نیروهای بدنی را تجدید می‌کند و در ضعف اعصاب، ضعف چشم و فشار خون مفید است.

کاسنی، قلب، کلیه، کبد را فعّال و با نشاط می‌گرداند. کاسنی رحم را به وظیفه‌ی طبیعی خود وا می‌دارد.

برگ کاسنی، دارای مقداری ویتامین(ث) است و لذا در حفظ جوانی مؤثّر است. برگ کاسنی، زهر طحال را از بین می‌برد و کیسه‌ی صفرا، یرقان و دردهای معده و کبدی را معالجه می‌کند.

از حضرت صادق علیه السلام منقول است:

«هرگز خوانی نزد حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام نمی‌آوردند، مگر آن‌که سبزی در آن بود و فرمود که دل‌های مؤمنان سبز است و به سبزی مایل می‌باشد و فرمود که هر که شب بخوابد و هفت برگ کاسنی در معده او باشد، در آن شب از قولنج ایمن گردد و فرمود کسی که خواهد مال و فرزندش زیاد شود، برگ کاسنی را بسیار بخورد.»

در حدیث دیگر فرمود:

«نیکو سبزیست کاسنی، هیچ برگی نیست از آن، مگر آن‌که قطره‌یی از آب بهشت بر روی آن هست، پس در وقت خوردن، حرکت مدهید که قطراتش بریزد و فرمود: کاسنی بهترین

سبزی‌هاست و فرزندان را بسیار نیکو می‌کند و پسر می‌آورد و فرمود که فضیلت آن بر سبزی‌ها، مانند فضیلت ما است برجمیع خلایق.»[۱]

حضرت امام رضا علیه السلام فرمود:

«خوردن کاسنی، شفای همه دردهاست، هیچ دردی در اندرون فرزند آدم نیست، مگر آن‌که کاسنی، آن را از بیخ می‌کند و شخصی را تب عارض می‌شد و صداع داشت، حضرت فرمود: کاسنی را بکوبند و بر روی کاغذ پهن کنند و روغن بنفشه بر آن بریزند و بر پیشانیش بیندازند که تب و صداع را برطرف می‌کند.»[۲]

۱. حلیة‌المتقین، ص ۳۱۵، شفاء المعصومین علیهم السلام، ص ۸۵.
۲. همان.

کاهو

دو نوع کاهو وجود دارد، که عبارتند از: کاهوی پرورشی و اهلی که در سالاد استفاده می‌شود که کاهوی گرد و کاهوی ایرانی از انواع مهم آن است. کاهوی وحشی یا کاهوی خودْ رو. کاهوی ایرانـی از نظر موادّ غذایی، از کاهوی گرد بهتر است.

کاهوی گرد، ارزش غـذایی چنـدانی نـدارد، زیـرا دارای مقـدار زیادی الیاف است که تولید گاز و نفخ در معده می‌کند. کاهو از نظر طبّ قدیم ایران، سرد و مرطوب است.

کاهو یکی از سبزی‌های مفیـدی‌سـت کـه عـلاوه بـر تغذیـه، مصارف دیگری هم دارد. خوشبختانه شـرایط اقلیمـی کشـور مـا طوری‌ست که در هر یک از فصول سال، می‌توانیم کـاهوی تـازه در اختیار داشته باشیم.

مثلاً هم اکنون، در بندر عبـاس، جیرفـت و بعضـی از شـهرهای شمالی، کاهو به مقدار فراوان وجود دارد که به نقاط مختلف کشـور

صادر می‌شود و احتمال می‌رود با پیشرفت علم در آینده، نزدیکی تمام محصولات را بتوان در زمستان‌های شدید هم به دست آورد، چنان‌که هم اکنون، در بعضی از کشورهای اروپایی، این طریقه را عمل کرده و نتایج مفیدی هم به دست آورده‌اند.

به هر حال، بحث امروز ما درباره‌ی کاهوست، سبزی مفید و نسبتاً ارزانی که طبیعت، با سخاوت تمام، در دسترس ما قرار داده است.[1]

➢ تاریخچه‌ی کاهو

اگر صفحات تاریخ را ورق بزنیم و بخواهیم بدانیم بشر از چه وقت با کاهو آشنا شده و آن را مصرف کرده است، به این نکته برمی‌خوریم که تاریخ کاهو، بسیار قدیمی و کهن است و به قرن‌های خیلی قدیمی می‌رسد.

در تورات، کتاب مقدّس قوم یهود، مذکور است که بنی‌اسرائیل باید در زمان عید پاک کاهو بخورند.

رومیان قدیم، کاهو را به خوبی می‌شناختند و آن را مصرف می‌کردند و مخصوصاً، در ضیافت‌هایی که داشتند مقدار زیادی کاهو

---

۱. خوردنی‌های شفابخش، ص ٤٥.

مصرف می‌کردند، تا غذاهای سنگین و ثقلی را که خورده بودند، هضم کنند.

در تاریخ فرانسه، مذکور است امپراتور فرانسه، به نام «اوگوست» که مبتلا به بیماری کبد شده بود، با رژیم آب کاهو، به کلّی معالجه شده و شفا یافت.

یکی از خواص کاهو، زیاد کردن شیر مادران شیرده است و به همین علّت، نام فرانسه آن از کلمه‌ی لاتینی گرفته شده است که به معنی شیر است.[۱]

➢ چه کاهویی را انتخاب کنیم؟

کاهو انواع مختلفی دارد که دو نوع آن ممتاز است و در ایران، به کاهوی معمولی و کاهوی سالادی معروف است. کاهو را وقتی خریدید، باید برگ برگ کنید و زیر آب جاری بشویید تا خوب شسته و پاک شود، بعد آن را به هر صورتی که میل دارید بخورید.

بعضی دوست دارند، کاهو را با سرکه و سرکه‌ی انگبین بخورند، ولی رفته رفته این رسم در خانواده‌های ایرانی منسوخ شده و اکنون، آن را بیشتر به صورت سالاد مصرف می‌کنند. سُس سالاد را معمولاً

---

۱. همان.

از سرکه یا آب لیمو یا روغن زیتون و یا روغن پسته‌ی زمینی ترتیب می‌دهند. اگر شما از کسانی هستید که دوست دارید کاهو را آبپز کنید و بخورید، بدانید که آن طرز مصرف کاهو، قسمت مهمّی از موادّ حیاتی آن را از بین می‌برد.

کاهو، چه پخته و چه خام، غذای ایده‌آلی برای اشخاص چاق است، زیرا صد گرم کاهو بیش از بیست کالری حرارت ندارد. شصت گرم کاهو را اگر در یک لیتر آب، مدّت یک ساعت با آتش ملایمی بجوشانید، جوشانده‌یی به دست خواهد داد که خواب‌آور و به‌طور ملایم، ملیّن است و کبد را از سموم پاک می‌کند.

این جوشانده، در هنگام اختلالات کبدی، مخصوصاً یرقان، مفید و مؤثّر است. به این نکته هم توجّه کنید که کاهو، وقتی به تخم نشست، تمام خواص درمانی خود را به طور کامل به دست می‌آورد و طعم آن در سالاد، کمی تلخ و تند می‌شود، ولی اگر شما بخواهید کاهو را برای درمان امراض مورد مصرف قرار دهید، باید کاهوی تخم‌دار را انتخاب کنید.

کاهو برای کسانی که تحریک عصبی دارند و یا به تپش قلب، تحریکات شدید جنسی و بیخوابی مبتلا شده‌اند و همچنین، برای برونشیت، سیاه سرفه، سرفه‌های عصبی، آسم، دیابت، نقرس، سنگ کلیه، نفریت، قاعدگی‌های دردناک و یبوست مفید است.

بنابراین، بجا خواهد بود، اگر در برنامه‌ی غذایی خود کاهو را نیز بگنجانید، چه همان‌طور که گفته شد، وجود ویتامین و املاح معدنی و سایر عناصر موجود در آن، علاوه بر آن‌که کمک مؤثّری به بهداشت و سلامت شما می‌کند، در حفظ زیبایی و طراوت شما نیز تا حدّ زیادی مؤثّر خواهد بود.[۱]

➢ خواص گیاه کاهو

۱. کاهو تمیز کننده‌ی خون است.
۲. کاهو به علّت داشتن آهن خون‌ساز می‌باشد.
۳. ضدّ تورّم است.
٤. کاهو خواب‌آور و آرامبخش می‌باشد.
٥. کاهو برای ضعف اعصاب مفید است.
٦. کاهو ملیّن و ادرارآور می‌باشد.
۷. خوردن کاهو برای مالیخولیا مفید است.
۸. کاهو زخم‌های مجاری ادرار و مثانه را درمان می‌کند.
۹. اگر کاهو را با سکنجبین و یا سرکه بخورند، اشتهاآور است.
۱۰. کاهو اثر ضدّ تشنج دارد.

---

۱. همان.

۱۱. درد معده را تسکین می‌دهد.

۱۲. کاهو قوای جنسی را تقویت می‌کند.

۱۳. برای برطرف کردن درد سینه، کاهو را بپزید و بخورید.

۱٤. زنان شیرده اگر می‌خواهند کـه شیرشـان زیـاد شـود، بایـد کاهوی پخته نمایند.

۱۵. ورم غدد لنفاوی را برطرف می‌کند.

➢ خواص تخم کاهو[1]

۱. تخم کاهو خواب‌آور است.

۲. خوردن تخم کاهو، زکام را برطرف می‌کند.

۳. تخم کاهو برای درد سینه مفید است.

٤. خوردن تخم کاهو برای دسـتگاه ادراری نـافع اسـت و کسانی‌که قطره قطره ادرار مـی‌کننـد، بایـد تخـم کـاهو بخورنـد (در حـدود ۱۰ گـرم روزانـه) تـا ایـن مـرض برطرف شود.

---

۱. تخم کاهو از نظر طب قدیم ایران سرد و خشک است.

کرفس

قسمت مورد استفاده‌ی این سبزی قسمت‌های مختلف آن به ویژه ریشه و برگ آن است. «شلیمر» می‌نویسد: در صد سال پیش در بعضی از باغ‌های تهران، کرفس را می‌کاشته‌اند. «شلیمر» به نقل قول از دکتر بوهز می‌گوید: او در آن وقت، کرفس را دیده است که به فراوانی و خودرو در چشمه علی، نزدیک البرز بین جادّه‌ی تهران و فیروزکوه و همچنین، در فولادمحلّ دامغان، می‌روییده است.

حکیم موفّق هروی که هزار سال پیش، کتابی درباره خواص غذایی و درمانی نوشته است، در کتاب خود راجع به خواص کرفس می‌نویسد:

«کرفس گرم و خشک است و سدد بگشاید و بادها براند و ادرار و بول و حیض آورده و باه انگیزد، گند دهان ببرد و سنگ در کلیه و مثانه خرد بکند».

➢ اطّلاعات جدید درباره‌ی کرفس

طبق آخرین اطّلاعات و معلوماتی که درباره‌ی کرفس داریم، سبزی مفیدی‌ست که در تقویت معده مؤثّر است. سموم کلیه‌ها ریه‌ها و کبد را دفع می‌کند. برای اعصاب مقوّی‌ست و غدّه‌ها، مخصوصاً غدّه‌ی مافوق کلیوی را تقویت می‌کند. چون دارای املاح گوگرد، آهک، پتاس است، کمبود املاح معدنی بدن را برطرف می‌سازد.

کرفس دارای مواد معطّر و ویتامین‌های «آ» «ب» «ث» می‌باشد، که اگر با اغذیه‌ی مختلف خورده شود، هضم آن غذاها آسان‌تر صورت می‌گیرد.

کرفس، بهترین غذا برای کسانی‌ست که رماتیسم دارند. مصرف کرفس برای اشخاصی که نقرس و قولنج کلیوی و یرقان دارند، تجویز می‌شود.

در این مورد، باید کرفس را به طور خام در سالاد خورد و یا آب آن را گرفت. در رژیم‌های مخصوص کرفس، آب آن را گرفته و نصف یک لیوان را در هر روز از دو تا یک هفته به بیمار می‌دهند. آب کرفس خام، برای التیام زخم‌های دهان و گلو نیز مفید است. بویون کرفس، غذایی ممتاز برای کسانی‌ست که رماتیسم دارند و یا به گلو درد و گرفتگی صدا مبتلا شده‌اند.

در آمریکا، آب کرفس خام و یا سالاد آن، شهرت زیادی دارد و یکی از کسانی که آن را در آمریکا رواج کامل داده است دکتر «گیلورد هاوزر» غذا شناسِ نامی جهان است که در کتاب‌های خود، مصرف سالاد و بویون و آب کرفس خام را، تجویز و تأکید کرده است.

در بعضی از آسایشگاه‌های رژیم، که اشخاص چاق می‌خواهند لاغر شوند، تا مدّتی بیشتر، به آنها سالاد کرفس و یا آب کرفس و یا بویون کرفس می‌دهند.

برگ سبز کرفس را خشک می‌کنند و آن را به عنوان ادویه‌ی غذا به نام کرفس به کار می برند. نمک کرفس، در فروشگاه‌های موادّ غذایی وجود دارد.

➢ مصرف کرفس، برای چه اشخاص خوب است

کسانی که سالم هستند و از تندرستی معمولی برخوردارند، می توانند کرفس را خام به صورت سالاد مصرف نمایند، ولی باید سعی کنند آن را به خوبی بجوند. همچنین، توصیه شده، اشخاصی که چاق هستند، دیابت دارند، ورم مفاصل گرفته‌اند، کلیه‌هایشان بیمار است و یا رماتیسم دارند، باید کرفس زیاد مصرف کنند.

➢ عصاره‌ی کرفس به عنوان ملیّن

برای اینکه به روده‌های خسته و پیر کمک شود، توصیه می‌شود که هر روز، یک لیوان عصاره‌ی کرفس مصرف شود.

از این طریق، روده به روش طبیعی تخلیه می‌شود.

سبب دفع موادّ مضر از بدن می‌شود.

کرفس کلیه و مثانه را تمیز می‌کند. از تولید سنگ کلیه و مثانه جلوگیری می‌کند و ملیّن است.

کرفس، بهترین مادّه‌ی غذایی می‌باشد برای عفونت مجاری ادرار و اسید اوریک بالا، از طریق تمیز کردن کلیه و مجاری ادرار.

ترپین مادّه‌ی معطّر کرفس که مانع ماندن سنگ کلیه در مجاری ادرار و یا آلودگی میکروبی و درد می‌شود.

علاوه بر آن، پتاسیم در غدّه و تنه‌ی آن جریان ادرار را تحریک و کلیه و مثانه را تمیز می‌کند، زیرا در خون این افراد، اسید اوریک با غلظت بالا غالباً دیده می‌شود.

روغن اتری که در کرفس وجود دارد، باعث گشاد شدن مجاری کلیه می‌شود، به‌طوری که اسید اوریک بهتر دفع می‌گردد.

کرفس باعث تحریک شدیدتر روده شده و سایر ناراحتی‌هایی از این قبیل؛ در اثر خوردن کرفس بهبود می‌یابند.

➢ بوی بد دهان

تجربه نشان داده است که یک وعده غذای کرفس‌دار، بوی بد دهان را از بین می‌برد.

➢ خواص دارویی

۱. تقویت کننده‌ی معده.
۲. تقویت کننده‌ی اعصاب.
۳. آب کرفس‌خام، درمان خوبی برای گرفتگی صداست.
٤. خوردن کرفس، حافظه را زیاد و قلب را پاک می‌کند و دیوانگی، جذام و پیسی را برطرف می‌کند.
٥. کرفس به علّت دارا بودن فسفر زیاد، در ازدیاد هوش مؤثر است.
٦. کرفس در افزایش شیر مادر مؤثّر می‌باشد.

➢ کلم و کلم پیچ

گیاهی که قریب چهار هزار سال، سابقه‌ی کشت دارد.

کلم برگ یا کلم پیچ از سبزی‌هایی‌ست که در این فصل، بیشتر وجود دارد، زیرا در شهرهای جنوبی کشور موقع برداشت محصول آن است. پس بد نیست در این‌جا از تاریخچه‌ی کلم و خواص و موارد مصرف آن گفت‌وگو کنیم.

کلم اصلاً در اروپا بوده است و تاریخ کشت آن، به بیش از چهار هزار سال می‌رسد.

امّا درِ ایران کشت آن از چه وقت شروع شد، معلوم نیست. ولی کلم قمری، از قدیم‌الایّام در ایران کشت می‌شده و در سال‌های اخیر، انواع دیگرش، مثل گل‌کلم و کلم‌دگمه‌ای نیز در نواحی مختلف کشور کشت شده و به عمل آمده است. کلم خواص بیشمار دارد.

اخیراً دکتر «گارنت شندی» پرفسور دانشکده‌ی پزشکی «استانفورد»، نتایج تحقیقات و اکتشافات خود را درباره آب کلم منتشر کرده و با بررسی‌های بالینی به‌طور قطع و یقین ثابت نموده که از ٦۵ مورد اولسر معده که با رژیم آب کلم معالجه کرده است، شصت و دو مورد، در ظرف سه هفته معالجه شده‌اند.

دکتر «ویلیام شیو» محقّق دانشگاه تکزاس از آب کلم، مادّه‌یی به دست آورده است که به آن، «گلوتامین» نام داده و آن را در معالجه‌ی الکل‌زدگی (الکلیسم) به کار برده و نتایج مثبت و مؤثّری از آن گرفته است.

به عقیده‌ی دکتر «ادز» در آب کلم، مایعی وجود دارد که برای بیماران مبتلا به دیابت (مرض قند) نیز مفید است. دکتر «شرایدر» آب کلم را تجزیه کرده و عقیده دارد که ٦٣ درصد آن، نشاسته‌ی

سبز و ۲۹ درصد آن، آلبومین نباتی و ۵ درصد آن (رزین) و ۲/۸۹ درصد آن، مادّه‌ی سقزی‌ست که در آب و الکل حل می‌شود.

تصفیه‌کننده‌ی خون، کلم یکی از سبزی‌های معروف خوراکی‌ست که تاریخی کهن دارد. کلم، اقسام مختلفی دارد و به رنگ‌های گوناگون است. مانند: کلم سبز، کلم قرمز، کلم قمری.

➢ فواید کلم

کلم، رخسار را جلا می‌دهد و نیکو می‌سازد. کلم، خواب‌آور بسیار خوبی‌ست.

کلم، حرکت کودکان نو پا را آسان می‌گرداند. مصرف کلم، صدا را صاف می‌کند.

کلم پخته، بدن را از اخلاط فاسد و عرق زیاد پاک می‌کند. کلم پخته، در درمان سرفه‌ی کهنه و درد کمر و زانو مؤثّر است.

کلم پخته، سردرد را تسکین می‌دهد.

برگ کلم سوخته، بهترین پاک کننده‌ی زردی دندان‌ها و خشک کننده‌ی بسیار خوبی‌ست.

تخم کلم، ضدّ خونریزی لثه و ضدّ کرم دستگاه گوارش می‌باشد. تخم کلم، ضدّ کم‌خونی‌ست و قوّه‌ی بینایی و نور چشم را افزایش می‌دهد.

مداومت در خوردن کلم، باعث از بین رفتن سنگ‌های ادراری و تناسلی خواهد شد.

کلم بِه علّت دارا بودن مواد گوگردی برای خارش و شست‌وشوی موی سر شوره‌دار، داروی بسیار خوبی‌ست.

کلم تصفیه کننده‌ی خون است، کلم دارای یک اسانس سولفوره است که برای معالجه‌ی کرم امعاء به کار می‌رود.

برای درمان زخم‌های عمیق و زخم‌های سرطانی، پماد برگ کلم با آرد جو مفید است.

سوخته‌ی کلم برای درمان جوش‌های دهان، رفع زردی دندان و جلوگیری از ریزش مو، مؤثّر است. برای این منظور، باید سوخته‌ی کلم را در محل مورد نظر بمالند و این کار را تکرار کنند، تا اثر خود را ببخشد.

خوردن ۲۵/٦ گرم تخم کلم که با آب پخته شده باشد، لکّه‌های پوستی را برطرف می‌کند.

شیره‌ی کلم خام، برای تقویت خون اشخاصی که کمبود آهن دارند، مفید است وغشاهای مخاطی معده و روده‌ها را پاکیزه می‌کند.

برگ کلم له شده، برای درمان ناراحتی‌های پوستی مؤثّر است.

کلم اکسیری‌ست که دوای همه دردهاست و تمام اعضای بدن از

آن استفاده می‌کنند و هیچ دردی نیست که در مقابل کلم، دوام آورد.
کلم زخم‌های بواسیر را التیام می‌دهد.

کلم سنگینی گوش را درمان می‌کند.

برگ‌های خام کلم سبز یا قرمز را قبل از غذا به صورت سالاد بخورید. زیرا برگ‌های کلم، مقدار زیادی کلسیم و گوگرد دارد که برای تقویت خون بی‌اندازه مفید است و سالاد برگ خام کلم، بهترین درمان کم‌خونی است.

مصرف سوپ کلم، برای معالجه‌ی برونشیت و سرفه شدید مفید است. برگ کلم سفید یا قرمز، در معالجه‌ی امراض کبد و یرقان (زردی) نتایج مؤثّری دارد.

کلم بهترین داروی طبیعی برای معالجه‌ی اسهال است، برای این منظور، باید برگ کلم یا گل کلم را با آب بپزید و فلفل و کره، به آن چاشنی کنید و با کره و نان برشته، به عنوان غذا مصرف نمایید.

مصرف کلم، بیماری نفریت (ورم چرکی کلیه) را درمان می‌کند.

مصرف کلم، برای مبتلایان به نفریت، به سبب دفع سموم، موجب تسکین درد می‌شود.

اگر برگ کلم را به وسیله‌ی گذاردن اطوی داغ روی آن، به صورت پماد درآورده و روی جاهایی که در بدن درد می‌کنند

بگذارید، این مرهم (ضماد)، برای تسکین درد اعصاب و رماتیسم و سیاتیک مؤثّر است.

مصرف شربت کلم، روزانه سه قاشق و هر بار یک قاشق قهوه‌خوری، تمام کرم‌های بدن را دفع می‌کند.

کلم به علت داشتن آهک زیاد، ارسنیک و ید، یکی از غذاهای بسیار مفید است و برای درمان سستی استخوان، سل و کم‌خونی نظیر ندارد.

در کلم، املاح سولفات، نیترات دوپتاس، اکسیدهای آهن و گوگرد (اسانس گوگرد) وجود دارد.

تذکّر: خوردن کلم، برای بیمارانی که مبتلا به گواتر و بواسیر و افرادی که به خارش بدن مبتلا هستند مضرّ است.

➢ طریقه‌ی مصرف

مصرف کلم به صورت سالاد، بسیار لذیذ و نافع است.

آب کلم نیز راهی برای مصرف کلم است، امّا ممکن است به ذایقه‌ی بسیاری از مردم خوش نیاید. برای این منظور، می‌توان آب هویج خام و چند قطره آب لیمو، به آن اضافه کرد و سپس مصرف کرد.

➢ بهترین کلم و روش نگهداری آن

وقتی کلمی را انتخاب می‌کنید، باید برگ‌هایش محکم و چسبیده باشد و سر آن، سنگین و محکم و برگ‌های خارجی‌اش هنوز روی آن باشد. برای اینکه تازگی کلم حفظ شود، آن را در پارچه‌یی بپیچید و در یخچال نگهداری کنید.

در کلم، املاح معدنی، سولفات و نیترات دوپتاس و اکسیدهای آهن و گوگرد (اسانس گوگرد) وجود دارد.[۱]

---

۱. خوردنیهای شفابخش.

گشنیز

گشنیز گیاهی‌ست علفی و یکساله، به رنگ سبز، که ارتفاع آن تا ۸۰ سانتیمتر نیز می‌رسد. برگ‌های آن به دو شکل ظاهر می‌شود، آنهایی که در قاعده‌ی ساقه، به شکل دندانه‌دار وجود دارد و دیگری، در طول ساقه که باریک و نخی شکل می‌باشند.

قسمت مورد استفاده‌ی گیاه، ساقه، برگ و میوه‌ی آن است. میوه‌ی گشنیز گرد و به رنگ زرد می‌باشد. بوی تازه‌ی آن مطبوع نبوده و تقریباً بدبوست، ولی بر اثر خشک شدن، این بو از بین رفته و خوشبو می‌شود.

حتّا نام لاتین گشنیز، از لغت یونانی Korio مشتق شده که به معنی بدبوست. گشنیز و تخم گشنیز از نظر طبّ قدیم ایران، سرد و خشک می‌باشد.

➢ فرمول برطرف کردن بواسیر

حدود ۱۰ گرم تخم گشنیز را در تابه ریخته و بو بدهید، تا رنگ

آن قهوه‌ای شود، سپس آن‌را پودر کنید و با سرکه مخلوط کرده و چند روز، آن‌را بنوشید تا بواسیر از بین برود.

➢ برای برطرف کردن دندان‌درد

حدود ۱۰ گرم تخم شگنیز را، در چهار لیتر آب ریخته و بگذارید بجوشد، تا حجم آن به یک لیتر برسد، آن‌را کمی سرد کنید و در دهان، مزمزه کنید تا درد دندان برطرف شود.

➢ برای شستن دهان و دندان

یک قاشق چایخوری پودر تخم گشنیز را در یک لیوان آب جوش ریخته و به مدّت ۵ دقیقه دم کنید، سپس آن‌را برای شستن دهان، دندان و گلو غرغره نمایید.

➢ ترکیبات شیمیایی

در صد گرم گشنیز، مواد زیر وجود دارد:

آب	۰/۷ گرم
مواد چرب	۱۵ گرم
سلولز	۳۸ گرم
اسانس	۱ گرم

اسید اگزالیک	۱۲ میلی‌گرم
کلسیم	۱۷۰ میلی‌گرم
ویتامین آ	۲۰۰ واحد
ویتامین ث	۵۰ میلی‌گرم

مواد چرب گشنیز مرکب از اسید اولئیک، اسید پالمتیک، اسید لینولئیک و اسید پتروسه لینیک است. در برگ‌های خشک گشنیز، مقدار زیادی ویتامین A,C یافت می‌شود.

گشنیز و تخم گشنیز، از نظر طبّ قدیم ایران، سرد و خشک است.

➢ خواص طبی گشنیز

۱. تخم گشنیز را پودر کرده و با نسبت مساوی، با شکر و یا عسل مخلوط کنید. برای تقویت بدن بسیار مفید است.
۲. معده را تقویت می‌کند.
۳. خوردن تخم گشنیز با غذا، به هضم غذا کمک می‌نماید.
٤. ادرارآور است.
۵. قاعده‌آور می‌باشد.
٦. کرم‌های معده و روده را از بین می‌برد.

۷. برای برطرف کردن تب تیفوئید، مفید است.

۸. خاصیت ضدّ باکتری دارد و بیماری‌های عفونی روده را برطرفِ می‌کند.

۹. تب‌های نوبه را از بین می‌برد.

۱۰. برای نرم کردن سینه، از جوشانده‌ی تخم گشنیز استفاده کنید.

۱۱. جوشانده‌ی تخم گشنیز خواب‌آور است.

۱۲. زکام را برطرف می‌کند.

۱۳. تخم گشنیز، شیر را در مادران شیرده زیاد می‌نماید.

۱٤. برای تسکین درد دندان، تخم گشنیز بجویید.

۱۵. تقویت کننده‌ی قلب است.

۱٦. جوشانده‌ی تخم گشنیز یا خوردن تخم گشنیز بوداده، اسهال خونی را برطرف می‌کند.

➢ خواص برگ و ساقه‌ی گشنیز

۱. گشنیز خواب‌آور است.

۲. مسکّن و آرام‌کننده می‌باشد.

۳. مسمومیت‌های حاصله از مواد پروتئینی را برطرف می‌کند.

٤. با غذا گشنیز بخورید، تا از ترش شدن غـذا جلوگیری نماید.

۵. تشنگی را برطرف می‌کند.

٦. طحال را تمیز و تقویت می‌نماید.

۷. برای فتق مفید است.

۸. بـرای برطـرف کـردن بـوی بـد دهـان، سـوپ گشـنیز بخورید.

۹. دل درد را برطرف می‌کند.

➢ تاریخچه‌ی گشنیز

در هنـد باسـتان، هنـدیان وقتـی بـرای خـدایان اوراد و ادعیـه می‌خواندند، گشنیز را به کار می‌بردند.

در مقبره‌هـای فراعنـه‌ی قـدیم مصـر، تخـم گشـنیز را در کنـار جسدهای مومیایی شده پیدا کرده‌اند و این می‌رسـاند کـه مصـریان قدیم، تخم گشنیز را مقدّس می‌دانستند.

قوم بنی‌اسرائیل، گشنیز را غذای آسمانی می‌دانستند و در موقـع مهاجرت دسته‌جمعی، از آن تغذیه می‌کردند.

بقراط حکیم در یونان، گشـنیز را بـه علّـت خواصـی کـه بـرای معالجه‌ی تشنّج و صرع داشت و خواب آرامی مـی‌آورد و دردهـای

رحم را تخفیف می‌داد و همچنین، تشنّجات معده‌ای را برطرف می‌کرد و نطفه را برای جفت‌گیری و بچه‌دار شدن تقویت می‌نمود، مصرف می‌کرد.

زکریای رازی، پزشک دانشمند ایرانی، گشنیز را برای آرام کردن سردرد و رفع مستی تجویز می‌کرد.

طبق آخرین تحقیقات علمی که درباره تخم گشنیز به عمل آمده؛ معلوم شده است تخم گشنیز، دارای اسانسی‌ست به نام «کوریاندرول» که نود درصد آن است و ده درصد دیگر، «ژرانیول»، «پی نه ن»، «سینئول» و «ترپنتین» می‌باشد.

➢ خصایص دارویی

۱. کرم‌کُش است. ۲. معده را تقویت می‌کند. ۳. به عنوان ادویه‌ی محرّک است. ٤. مقوّی قوّه‌ی باه است و در تقویت حافظه تأثیر دارد.

➢ طریقه‌ی مصرف

یک قاشق قهوه‌خوری از تخم گشنیز را در یک فنجان آب داغ، ده دقیقه دم کرده و بعد از هر غذا آن‌را می‌نوشند.

تنطور گشنیز هم در داروخانه‌ها موجود است و می‌توان، ده تا بیست قطره از آن را در آب ریخت و نوشید.

اسانس گشنیز را نیز، به مقدار یک تا سه قطره روی یک حبّه قند ریخته و سه تا چهار بار در روز، بعد از صرف غذا مصرف می‌کنند. مصرف دم کرده و تنطور و اسانس گشنیز -به طریقی که شرح داده شد- برای نفخ و هضم سنگین، تراکم باد در روده‌ها، تشنج و خستگی اعصاب، مفید و مؤثّر است.

➢ مصارف گشنیز در طبّاخی

از زمان‌های بسیار قدیم، گشنیز به عنوان ادویه‌ی اغذیه مصرف می‌شده است.

مصریان و رومیان، گشنیز را با نان و خورشت مصرف می‌کرده‌اند، امروزه هم گشنیز، در طبّاخی و تهیّه‌ی اغذیه، مصرف می‌شود. در کشورهای شمال اروپا و کشورهای انگلوساکسون، گشنیز را با سرکه مخلوط می‌کنند و در گوشت‌های کنسرو شده مصرف می‌نمایند، تا هم آن را معطّر و هم برای مدّت زیادی آن‌را حفظ کند. در فرانسه، کمتر از آلمان و انگلیس تخم گشنیز را در نانوایی و شیرینی‌پزی مصرف می‌نمایند. ولی برخی از نانواهای فرانسوی برای اینکه مزه‌ی آرد کهنه را عوض کنند، تخم گشنیز را در نان آن وارد می‌نمایند.

تخم گشنیز، یکی از ترکیبات ادویه‌ی کاری‌ست و در فرانسه، وقتی می‌خواهند قارچ را به سبک یونانی بپزند، گَرد تخم گشنیز به آن می‌زنند.

با تخم گشنیز، لیکورهای زیادی به اسامی مختلف می‌سازند، همچنین، اسانس گشنیز را در عطر، ادوکلن و صابون‌سازی مصرف می‌کنند. در الجزیره، گَرد تخم گشنیز را با فلفل و نمک به گوشت می‌پاشند و آن را برای مدتی طولانی نگهداری می‌نمایند.

در پایان، لازم است گفته شود که تخم گشنیز، وقتی تازه است بوی ساس می‌دهد، وقتی خشک شد، بوی مطبوع و معطّری به خود می‌گیرد که همه از آن خوششان می‌آید. به عربی آن را کزبره گویند.

۱. اگر هفت مثقال آب گشنیز تازه را بیاشامند، خواب می‌آورد، مخصوصاً با سرکه و سماق.

۲. اگر گشنیز را در دهان بجوند، درد دندان کرم‌خورده را تسکین می‌دهد.

۳. همچنین، خاییدن گشنیز، رافع بوی شراب و سرعت مستی‌ست.

٤. خاییدن آن، مقوّی لثه و قاطع خون آن می‌باشد.

٥. گشنیز تازه، مسکن صفرا و التهاب معده و تشنگی‌ست و مانع قی و رافع باه و نعوظ می‌باشد.

٦. ضماد گشنیز تازه، محلل اورام جلد و بادسرخ است.[1]

---

۱. مخزن الادویه، در خواص گشنیز.

گندم

گندم پر از املاح معدنی می‌باشد. اگر طالب کسب ویتامین‌های گوناگون هستید، به سراغ گندم، بروید.حریره گندم با شکر و بادام، برای خونریزی سینه مفید است. گندم، جلوی سرطان روده را می‌گیرد.

➢ ترکیبات شیمیایی

هر چند مواد متشکّله‌ی گندم، در انواع مختلف فرق می‌کند، ولی به‌طور متوسّط، در ۱۰۰ قسمت گندم، مواد زیر دیده می‌شود:

۱. آب ۱۳,٦٥ درصد

۲. سلولز ۲,٥۳ درصد

۳. نشاسته و دکسترین ٦٦,۷۷ درصد

٤. موادّ قندی ۱,٤٥ درصد

٥. موادّ معطّر ۱,۸٥ درصد

٦. مواد سفیدهای و گلوتن ۱۲٫۵۸ درصد

۷. چربی ۱٫۷۵ درصد

۸. ضمناً مقدار کافی املاح معدنی و ویتامین‌های گوناگون داشته و برای انسان، غذای نسبتاً کاملی‌ست.

اگر آرد گندم بر روی پوست مالش دهید، التهاب و ورم آن را از بین می‌برد و به همین منظور، از قدیم، گندم را در تسکین التهاب، باد سرخ به‌کار می‌بردند و برای این منظور، با مقداری مواد ضدّ عفونی‌کننده همراه می‌نمودند، تا میکروب آن را نیز از بین ببرد.

در صنعت، از آرد گندم نشاسته می‌گیرند. ضماد سوخته‌ی گندم، با موم و روغن، جهت جلای رخسار بی‌نظیر است.

گندم چاق‌کننده و مقوّی غرایز جنسی‌ست و بین غذاهایی که با گندم ساخته می‌شود، سمنو از همه قوی‌تر است، پخته‌ی گندم با شکر و بادام به صورت حریره، چنان‌که کم کم خورده شود، در درمان خونریزی سینه مؤثّر است.

ضماد پخته‌ی گندم با روغن زیتون، جهت فروبردن ورم‌های گرم و آب پیاز جهت ورم‌های سرد مفید است، و با آب گشنیز جهت تحلیل ورم‌های گرم و خنازیر و غدد، مجرّب است.

روغن گندم که از جوشاندن و پختن گندم در روغن زیتون به

دست می‌آید، جهت رفع قوبا (زخم‌های جلدی که منشاء عصبی دارد) مخصوصاً، قوبای اطفال و همچنین پاک شدن کک و مک و معالجه‌ی کچلی و ریزش طبقات شاخی پوست مفید است.

جوشانده‌ی سبوس گندم، درمان سرفه و زکام‌های سخت است. جوشانده‌ی سبوس گندم که با عسل شیرین شده باشد، بعد از غذا، یبوست‌هایی را که منشاء آنها، تنبلی کبد و تحریکات روده باشد، درمان می‌کند.

از سبوس گندم می‌توان نان سیاه هم تهیّه کرد، ولی سنگین بوده، ترشی معده را زیاد می‌کند. مبتلایان به زخم معده، سرطان دستگاه هاضمه و آپاندیس، حتماً از سبوس گندم پرهیز نمایند. استفاده از سوپ گندم که دارای املاح کلسیم، فلوئور و سیلیس و ویتامین‌های «ب و پ» می‌باشد، برای زنان بسیار مفید و مقوّی‌ست.

نعناع

برگ‌های نعناع بیضی شکل، نوک تیز و دندانه‌دار می‌باشند. گل‌های آن، بسته به نوع نعناع، ممکن است قرمز، ارغوانی یا سفید باشد. نعناع در مناطق معتدل و آفتاب‌گیر به‌خوبی رشد می‌کند.

نعناع از قدیم‌الایّام، به عنوان یک گیاه معطّر و اشتهاآور و برای ناراحتی‌های دستگاه گوارش به‌کار رفته است. اگر شما فقط یک ساقه نعناع در باغچه‌ی خود بکارید، به‌زودی تمام باغچه‌ی شما پر از نعناع می‌شود. از نعناع در معالجه‌ی بیماری‌ها و برای التیام زخم‌ها و درمان درد گزیدگی زنبور و سگ هار استفاده می‌شود.

نعناع از نظر طبّ قدیم ایران، نسبتاً گرم و خشک است و از نظر خواص دارویی از پونه قوی‌تر است. از نعناع، اسانس، روغن و تنتور تهیّه می‌کنند که مصارف طبّی مختلفی دارد.

➢ خصایص درمانی

۱. نعناع باد شکن است و گاز معده و روده را از بین می‌برد.

۲. نعناع تقویت کننده‌ی معده و بدن است.

۳. نعناع ضدّ تشنّج و ضدّ سرفه می‌باشد.

٤. یک فنجان چای گرم نعناع، سینه را آرام می‌کند.

٥. نعناع مسکن،آرامبخش و قاعده‌آور است.

٦. استفاده از نعناع، درد شکم را برطرف می‌کند.

۷. نعناع درمان سرماخوردگی و آنفوانزا می‌باشد.

۸. نعناع ناراحتی‌های عصبی را برطرف می‌کند.

۹. برای تسکین درد دندان، نعناع را در دهان گذاشته و بجویید.

۱۰. ۱۰.آشامیدن چای نعناع و یا عصاره‌ی نعناع، خونریزی سینه را قطع می‌کند.

۱۱. کمپرس نعناع، درد سینه و پهلو را از بین می‌برد.

۱۲. نعناع کرم‌های روده و معده را می‌کشد.

۱۳. برای از بین بردن سکسکه و دل بهم‌خوردگی و استفراغ، نعناع را با انار ترش بخورید.

١٤. نعناع ادرار را زیاد می‌کند.

۱٥. برای رفع قولنج و دردهای روده، معده و هضم نشدن غذا، چای نعناع بنوشید.

۱۶. برای از بین بردن گلو درد، چای نعناع غرغره کنید.

۱۷. نعناع معرّق است، بنابراین تب را پایین می‌آورد.

۱۸. در هنگام سرماخوردگی، بینی را با چای نعناع بشویید.

۱۹. اگر بدن شما خارش دارد، مقدار ۲ گرم اسانس نعناع را در ۵۰ گرم وازلین ریخته، خوب با هم مخلوط کرده و در محلّ خارش بمالید.

۲۰. اگر از بیماری رماتیسم و آرتروز رنج می‌برید، از روغن نعناع استفاده کنید. طرز استفاده از آن، به این صورت است که ۲ قطره روغن نعناع را با یک قاشق سوپخوری روغن بادام مخلوط کرده و محل‌های دردناک را با آن ماساژ دهید.

۲۱. برای رفع سردرد، از کُمپرس نعناع استفاده کنید؛ بدین ترتیب که ۱۰قطره روغن نعناع را با یک لیوان آب سرد مخلوط کرده و در یک کاسه بریزید، سپس یک پارچه که به اندازه‌ی پیشانی باشد، در آن فرو برده، آب اضافی آن را بگیرید و روی پیشانی و شقیقه‌ها بگذارید، تا سردرد برطرف شود.

۲۲. نعناع بهترین دوست کبد است. کبد را تمیز کرده و

صفرا را رقیق می‌کند و کلسترول خون را پایین می‌آورد. برای این مورد، چای نعناع را قبل از غذا بنوشید.

۲۳. نعناع با تمام خواصی که گفته شد، اگر زیاد مصرف شود، سیستم گوارشی را تحریک می‌کند. اگر شما دو تا سه فنجان چای نعناع در روز بنوشید، بهتر است که بعد از دو هفته، چند روزی آن را قطع کرده و دوباره شروع کنید.

هل

میوه‌ی هل بیضی شکل، مانند قلب و به رنگ زرد یا سبز روشن، به‌طول ۱-۲ سانتیمتر است. دانه‌های معطّر و مطبوعی به رنگ قهوه‌ای مایل به قرمز در آن وجود دارد که به مصرف ادویه و خوشبو کردن غذاها کمک می‌کند. هل از نظر طبّ قدیم ایران، گرم و خشک است.

➢ طرز استفاده

دم کرده: مقدار ۳۰ گرم هل کوبیده را در یک لیتر آب‌جوش ریخته و بگذارید، به مدّت ۱۰ دقیقه دم بکشد. سپس صاف کرده و بنوشید. هل را همچنین، می‌توان به چایی اضافه کرد.

➢ خصایص درمانی

۱. تقویت کننده‌ی قلب است.

۲. بادشکن بوده و گاز معده و روده را خارج می‌سازد.

۳. تقویت کننده‌ی بدن است.

٤. ادرارآور می‌باشد.

٥. قاعده‌آور است.

٦. مقوّی سیستم هضم می‌باشد.

۷. باعث هضم غذا می‌گردد.

۸. زخم‌های دهان را برطرف می‌کند، بدین منظور، دم کرده‌ی هل را در دهان مزمزه کنید.

۹. خوشبو کننده‌ی دهان است.

۱۰. برای تسکین گوش درد، گرد هل را در گوش بریزید.

۱۱. برای برطرف کردن دل‌درد و تهوع، از دم کرده‌ی هل استفاده کنید.

۱۲. اشتهاآور است.

۱۳. تب را پایین می‌آورد.

١٤. معالج سرماخوردگی‌ست.

۱٥. برای تسکین درد رماتیسم مفید می‌باشد.

١٦. ترشی معده را برطرف می‌کند.

۱۷. ضدّ مسمومیت است.

۱۸. برای رفع بیماری‌های چشم مفید است.

۱۹. استفاده از هل در چای، می‌تواند سبب خوش‌طعمی آن شده و اعصاب را تسکین دهد.

➢ مضرّات

مقدار مصرف زیاد هل، برای روده‌ها مضر است. برای رفع این اِشکال، آن‌را باید با کتیرا خورد.

منابع

۱. احسانی، حکیمه، چه‌گونگی درمان بیماری‌ها با میوه‌ها و سبزیجات، چ اول، زمستان۸۳، نشر منشور وحی.

۲. اصول کافی، شیخ کلینی رحمه‌الله.

۳. امید بیگی، رضا، ۱۳۸۴، تولید و فراوری گیاهان دارویی، انتشارات آستان قدس رضوی.

٤. امین غ. گیاهان دارویی سنّتی ایران. تهران: انتشارات معاونت پژوهشی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، ۱۳۷۰ (ج۱).

۵. چه باید خورد و چه‌گونه باید پخت، دکترهاورز.

٦. حلیة المتقین.

۷. خواص میوه‌ها و غذاها در درمان بیماری‌ها، حسام الدین درویش.

۸. خوردنی‌های شفابخش، مهدی نراقی.

۹. خوردنی‌های شفابخش، مهدی نراقی.

۱۰. زاهدی ا. واژه‌نامه گیاهی. تهران: انتشارات دانشگاه، ۱۳۷۳.

۱۱. زرگری ع. گیاهان دارویی. انتشارات دانشگاه تهران ۱۳۶۷.

۱۲. زرگری، ع، گیاهان دارویی، (جلد ۲) مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران: ۱۳۷۶: ۵۵۴.

۱۳. ساعد زمان، گیاهان دارویی، انتشارات ققنوس، چاپ سوم، ۱۳۷۶.

١٤. شرکت داروپخش، میرتوپلکس، تهران: مرکز تحقیقات دارویی داروپخش،

.۱۳۷۲

۱۵. شفاء المعصومین علیهم السلام، فهیمی، رضا، انتشارات تولی، ۱۲۸صفحه، قم۱۳۸۸.

۱٦. صمصام شریعت، هادی، پرورش و تکثیر گیاهان دارویی، مانی، ۱۳۷۴.

۱۷. طب الائمه علیهم السلام.

۱۸. طبّ الرضا علیه السلام.

۱۹. طب الصادق علیه السلام.

۲۰. طب النبی صلی الله علیه و آله.

۲۱. فصول المهمّه، شیخ حرّ عاملی رحمه الله.

۲۲. فضلی بزاز ص، پارسائی ح، حریرزاده گ، شوشتری ع ن، بررسی اثرات ضدّ دردی و ضدّ میکروبی گیاه باریجه، مجله دانشکدهٔ داروسازی دانشگاه تهران، جلد هفتم، شماره اول (۱۳۷۶).

۲۳. قبولی، عابدین، بخوانید و سالم بمانید، نشر کاک، ۲۹۶صفحه، ۱۳۸۵، قم.

۲٤. قهرمان. احمد. فلور ایران. (ج ۷). مؤسّسه‌ی تحقیقات جنگل‌ها و مراتع. ۱۳۶۲.

۲۵. قهرمان، احمد، کروموفیت‌های ایران، تهران: مرکز نشر دانشگاه، ۱۳۶۹.

۲٦. محمدی غ. علیها م. مطالبی پیرامون باریجه. تهران: مؤسّسات تحقیقات جنگل‌ها و مراتع، ۱۳۶۸.

۲۷. مخزن الادویه.

۲۸. مظفری. و. فرهنگ نام‌های گیاهان دارویی، فرهنگ معاصر. ۱۳۷۵.

۲۹. مظفریان، ولی‌اله، فرهنگ نام‌های گیاهان ایران، فرهنگ معاصر ۱۳۷۵.

۳۰. مقالات گیاه شناسی نوین ایران، پروفسور احمد پارسا، بنیانگذار گیاه‌شناسی نوین ایران.

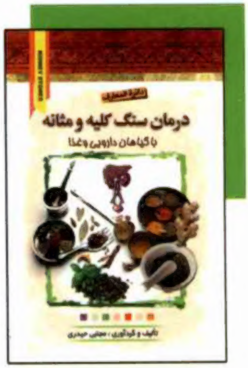
۳۱. میرحیدر. ح. معارف گیاهی. دفتر نشر فرهنگ اسلامی، جلد ۵، ۱۳۷۳.

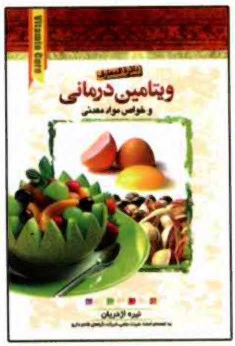
۳۲. میوه و گیاه درمانی، دکتر ریموند دکستره، ترجمه دکتر سیاوش آگاه.

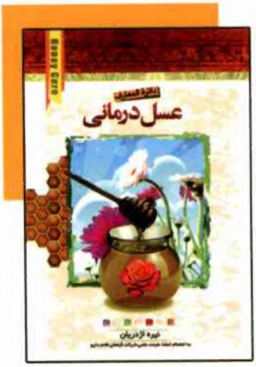
۳۳. ناصریان ر. بررسی فیتوشیمیایی و اثر ضدّ میکروبی اسانس و عصاره مورد (Myrtuscommunis) (پایان‌نامه دکترای داروسازی) شیراز: دانشگاه علوم پزشکی، ۱۳۷۶.

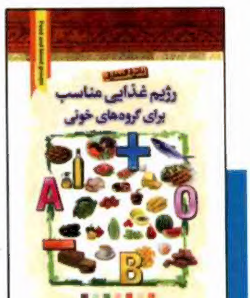
۳٤. هی و واترمن ۱۳۷۹، گیاهان اسانس‌دار، بقالیان، کامبیز و نقدی بادی، حسنعلی، تهران، نشر اندرز، چاپ اول.

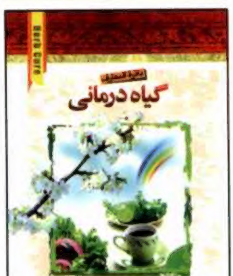
۳۵. http://www.weblog.zendehrood.com
۳٦. http://www.tebbequrani.com
۳۷. http:// www.dostan.net
۳۸. http:// www.parsiteb.com
۳۹. http:// www.irteb.com













مرکزپخش

تهران: اتوبان آهنگ ، پلاک ۵۴

تلفن: ۱۵۵۲-۱۴۵۲-۳۳۴۳-۰۲۱

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۷۱

ISBN 964-6191-84-3

9789646191846